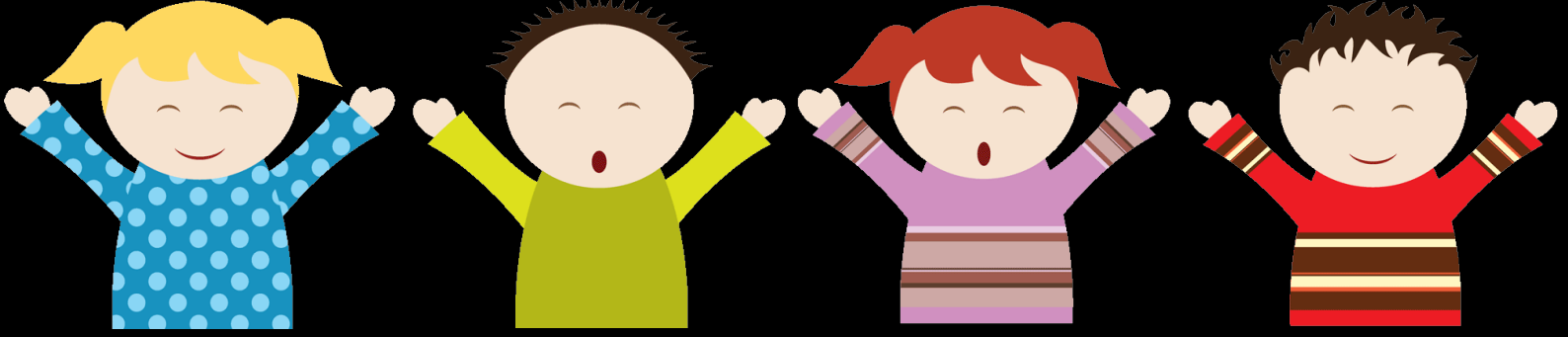
YEMEK VE YAŞAMA DAİR

TUZ BİBER

Nisan 2010 Sayı : 13

www.tuzbiberdergisi.com



Yaşasın Yemek Yemek

www.ferahinmutfagi.com

İÇİNDEKİLER

5	Editörden
6	www.
34	Portakallı Kurabiye
36	Su Muhallebisi
38	Lor Pastası
40	TuzBİBER Pastası
42	Tiramisu
44	Rugelach
46	Limonlu Dilimler
48	Yumurtalı Ekmek
50	Vişneli Truff
52	Gazozlu Kremalı Kek

TuzBİBER Öyküleri	54
Konuk Yazar	57
Yemeğe Misafirim Var	61
Café Royal	70
Figenle Adım Adım Tarifler	72
Hayat Bir Kere	78
Hayat Bahçesi	83
Sizden Gelenler	87
Pelinle Pelince	93
Gökkuşağı	102
Hafif Tarifler	105
Diyetisyen	109
Etkinlikler - Duyurular	116

HAZIRLAYANLAR

Yazarlar

Begüm Mol
Beste Bonnard
Birsen Kaplan
Didem Resne
Figen Karavaş
Gülfem Alptekin
Pelin Süme Sak
Serap O.Tufan
Yasemin A.Babalık
Zehra Gürgen

Tasarım

Bekir Gürgen

Editör

Ferah A.Tırıç

İletişim

ferah@tuzbiberdergisi.com - reklam@tuzbiberdergisi.com

BİR SAYFA REKLAM

FERAH A.TIRIÇ

Tüm okurlarımıza sımsıcak bir merhaba,

Çok mutluyuz ve sevinçliyiz çünkü uzun zamandır düşündüğümüz değişimi, sonunda gerçekleştirmenin heyecanını yaşıyoruz. Bizler için bu değişimi, 1.yılımız da sizlerle paylaşmak ayrıca bir önem taşıyor. İlk günden itibaren yanımızda olan ve destekleyen blog arkadaşlarımıza, dergimizde yer alan konuklarımıza, dünyanın her yerinden bizi takip eden olumlu-olumsuz eleştirilerini bırakan tüm TuzBİBER Dergisi dostlarına, TuzBİBER'i bir bütün yapan yazarlarımıza, bu yeni formatımızı dizayn eden Bekir Gürgen'e ve beni bu konuda hiç yanlız bırakmayan eşime sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum. İyiki varsınız.

Bu ay, bir sürpriz daha yapalım dedik ve sevgili Yasemin'in röportajıyla dergimize, kendimizi konuk ettik. Umarım cevaplarımızı okurkan eğlenir, bizleri biraz daha yakından tanıma fırsatı bulursunuz. Dergimiz artık Tuz ve Biber karakterlerinin hikayeleriyle devam edecek. İyi ki doğduk, iyi ki sizleri tanıdık.

Daha nice yıllara TuzBİBER' le....

Ferah A. Tırıç

YASEMİN A. BABALIK

WWW.

Yepyeni bir sayıda yepyeni yüzümüzle karşınıza geldik. Dergimizin 1. yaşını kutlarken bu sayıya özel bir konuk ararken düşündük ki bu sayı konuk biz olalım, tüm TuzBİBER yazarları. Tam 1 yıldır bizleri takip eden okuyucularımıza biraz da kendimizden bahsedelim dedik. Kimiz bizler, neler yapar, neler hayal ederiz, hangi yemekleri sever, dergi ile ilgili neler düşünürüz diye, eğer merak ederseniz işte size TuzBİBER kızları. Başta dergimizin editörü Sevgili Ferah olmak üzere, her ay bizleri evine yemeğe misafir alan Birsen; güzel yazılarıyla bizi bilgilendiren Zehra; her ay adım adım verdiği tariflerle yemek yapmayı öğreten Figen; asıl pasta ve kurabiyelerin dünyasına bizi sokan Didem; bizlere hayattan kesitler sunan Begüm; hafif ama lezzetli tariflerini paylaşan Gülfem ve bu bölümde her ay yeni konukları size tanıtan ve hayatının bahçesine buyur eden bendeniz. Sizlerin desteği ile 1 yaşını kutlayan TuzBİBER' imize daha nice uzun yaşlar diliyoruz. Keyifli okumalar.

Öncelikle okuyucularımıza kendinizden bahseder misin ?

Begüm Mol

07.03.1988 İzmir doğumluyum. İzmir'de yaşamaya devam ediyorum. Yaşar Üniversitesi Uluslararası Ticaret ve Finansman bölümü 3. sınıf öğrencisiyim. Üniversiteye başladığım yıllardan itibaren çeşitli etkinliklerde görev aldım. 1 yıl boyunca dans ettim ve çocukluğumdan beri de yazıyorum. Mutfak, bazı el işleri, okumak gibi kişisel hobilerim dışında insanlarla diyalog halinde olup paylaşımlarda bulunmaktan büyük keyif alıyorum. Çalışmayı ve aktif olmayı seviyorum ama sanırım en kötü özelliğim sabırsızlığım. Sanırım zaman içinde bu özelliğimle de başa çıkmayı öğrenicem.

Birsen Kaplan

Elazığ'da doğdum. Artık yaşımı gizleyecek hatta küçültecek duruma geldiğim için yılını söylemedim. Ama ben hala annemin küçük kızıyım. Evlenip büyük sorumluluklar alsam da küçük bir kızım. Hatta biraz şımarık. 3 Yaşındayken taşındığımız Malatya'dan evlenince çıkıp geldim İstanbul'a. 2008 yılından bu yana evliyim. En büyük zevkim yemek yapmak ve bunu sunmak. Terazi burcunun bütün inceliklerini yansıtmaya çalışıyorum yemeklerime. İleri derecede hijyen takıntısı olan biriyim. Çamaşır suyuyla hiç ayrılmıyorum. Neredeyse birlikte yatacağım. Sabırsız ve tez canlıyımdır. Olması gereken ya da almayı kafama koyduğum şeyi hemen yapmalıyım, sabredemem. Beklemeyi hiç sevmem. Ufak tefek takıntıları olan ama hayatına pek yansıtmayan biriyim.

Didem Resne

İsmim, Didem 1978 İstanbul doğumluyum. American Hotel& Lodging Educational İnstitute hotel yönetimi mezunuyum ve İstanbul Swiss otel de staj gördüm.

Ferah A.Tırıç

İstanbul 1978 doğumluyum. Yemek yapmayı ama özellikle tatmayı çok seviyorum. Yaklaşık 8 senedir yurtdışında yaşıyorum. Evliyim ve 3.5 yaşında çok şeker bir kızın annesiyim.

Figen Karavaş

İzmir'liyim. 5 Mayıs 72 doğumluyum. 1 sene sonra artık yaşımı söylemeyeceğim, zira bayanların yaş sınırına dayandım sanırım. Eşim ve 7 yaşındaki oğlumla birlikte İzmir 'de yaşıyorum. Oğlum ilkokul 2. sınıfta şu anda.

Gülfem Alptekin

30 yaşındayım, İstanbul'da yaşıyorum, evliyim. Bilgisayar mühendisiyim. Yemek yapmayı ve yemeyi seven, araştırmacı ve meraklı biriyim. Doktoramı bitirmeme çok çok az kaldı.(Umarım)

Pelin Süme Sak

Uzun yıllar makine teknikeri olarak çalıştım. İlk oğlum doğduktan sonra çalışma hayatına ara verdim. Yaramaz iki erkek çocuk annesiyim. Profesyonel ev hanımı olma yolunda ciddi adımlarla ilerliyorum.

Neslihan Gençay

10 Kasım 1987, İzmir doğumluyum. Aslen göçmenim. Hem annemin ailesi hem de babamın ailesi farklı farklı bölgelerden gelip İzmir'de buluşmuşlar. 2009 yılında Yaşar Üniversitesi İletişim ve Halkla İlişkiler bölümü mezun oldum. Şuanda Anadolu Üniversitesi üçüncü sınıf iktisat öğrencisiyim ve halen İzmir'de yaşıyorum. Hayatımda benim için çok önemli olan iki hobim var. Birincisi yazmak ikincisi ise fotoğraf çekmek. İki hobimin önemli bir ortak noktası olduğunu düşünüyorum. İkisi de benim bakış açısı yansıtıyor. Fotoğrafla gözümdekileri, yazıylaysa beynimdekileri herkesle paylaşabiliyorum.

Yasemin A.Babalık

Ben Yasemin Aslıhan Babalık. 1976 İstanbul doğumluyum. İstanbul Üniversitesi İktisat Fakültesi mezunuyum. 4,5 yıl özel bir bankada çalıştıktan sonra büyük bir tekstil firmasında ihracat müşteri temsilciliği yaptım. Evliyim, Tuğra adında 3,5 yaşında bir oğlum var.

Zehra Gürgen

7 Yaşında dünya güzeli kızı olan bir anneyim. Aktif iş yaşamından 1,5 yıl önce ayrılmak zorunda kaldım. Hayatta sürekli gelişim ve öğrenmenin devam ettiğine inancım sonsuz. Bu yüzden tek çabam kendimi aşmak için çabalamak ve öğrenmek. Bu yolda yaşadıklarımı, deneyimlerimi yazarak ,fotoğraflayarak paylaşıyorum.

Blogunun adı nedir ve ne kadar süredir blog yazıyorsun, nasıl başladın ?

Begüm Mol

Blogum adı Rengarenk (vital-hayatadair.blogspot.com). Haziran 2009'da yazmaya başladım. Uzun zamandır yorumlarımı, fikirlerimi, ilginç bulduğum konuları insanlarla paylaşmak istiyordum. Ancak, bilgisayar bilgim çok fazla olmadığı için ne yapacağıma karar veremedim. Bir gün, sevgili editörüm Ferah, bana blog oluşturma önerisinde bulundu. Böylece blogumu oluşturmuş oldum.

Birsen Kaplan

www.birseninmutfagi.com adında bir sitem var. Yaklaşık 6 yıl önce Portakal Ağacını keşfinden sonra tek hayalim evlenir evlenmez kendime bir yemek sitesi açmaktı. Öyle de oldu. Eylül 2008' den beri blogum var.

Didem Resne

İki adet blogum var biri Cafe Royal bir buçuk senelik, diğeri ise Didem Café, o daha çok yeni 6 aylık bir blog. Cafe Royal'de tarifler, yabancı kaynaklardan çeşitli bilgiler, çeviriler yer alırken Didem Cafe daha çok özel günler için hazırladığım butik kurabiye ve cup cakelerimi sunduğum bir blog.

Ferah A.Tırıç

Web sitemin ismi www.ferahinmutfagi.com . Ayrıca www.tuzbiberdergisi.com sitesinin de sahibiyim. 1 senedir bu işlerin içerisindeyim, bu ay her iki sitemin de bir yaşı doluyor. Kızım büyüdüğü ve kreşe başladığı için evde çok fazla boş zamanım kalıyordu. Bir gün neden ben de her zaman ziyaret ettiğim sitelerden biri gibi olmayayım diye düşününce ferahın mutfağını hayata geçirdim. Çok kısa bir zaman sonra dergi fikri aklıma düştü. TuzBİBER' i de böylece web üzerinden yayınlamaya başladım. İlham kaynağım KEVGİR sevgili Esra olmuştur, belirtmeden geçemeyeceğim . Kendisini saygıyla anıyorum. Mekanı cennet olsun.

Figen Karavaş

www.yemekbiz.blogspot.com . 5,5 Yıldır blog yazıyorum, yazıyoruz. Biz blog da iki arkadaş yazıyoruz çünkü. Blog hayatım yemekvebiz yahoo mail grubumuz sayesinde başladı. Gruptaki arkadaşlarımızın önerileri doğrultusunda bir blog kurmaya karar verdik ve hala buradayız.

Gülfem Alptekin

Blogumun adı Hafif Tarifler (www.hafiftarif.com). Doktora yapanlar iyi bilirler; en üretken olduğunuz 26-30 arası yaşlarda bazen kendinizi çok verimsiz hissedersiniz. İşte öyle bir dönemde, bloglarla çok yakından ilgilenen ve kendi blogları olan iki arkadaşımın desteğiyle başladım Hafif Tarif'e. İlk başta tamamen bir değişiklik olsun diye başladım. Devam ettirebileceğimi de hiç sanmıyordum.

Ama sonradan çok sevdim ve bir baktım bugünlere gelmişim. Başlama tarihim Nisan 2008. Bu camiada 2. Senemi kutlamaya çok az kalmış yani.

Pelin Süme Sak

Blogumun adı www.pelince.com .2 Seneyi aşkındır blog yazarıyım. Blog yazmaya tamamen tesadüfen başladım, yemek bloglarını çok dolaşan biri değildim, sadece nasıl blog açılır ve günlük tutulur diye merak etmiştim, ama bu dünya beni içine aldı ve bir daha bırakmaz diye umuyorum.

Neslihan Gençay

Şunu belirtmek istiyorum ki ilk kez blog yazacak bir insan için en zor iş blog adı koymak sanırım. Ben bloğumun adını bana yazılmış kısa bir hikâyeden aldım. Hikâye "Gökkuşağının altına gizlenmiş güzellik" diye başlıyordu. Ve bende bloğumun adını "Gökkuşağı" koyup altında birçok güzellik barındırmayı umut ettim. Blog yazma işinde ilk olsam da hikaye ve güncel olayları kaleme alışım lise zamanlarına dayanıyor. İlk kompozisyon dersini aldığım gün başladığım bu macera ve önüme çok farklı dünyalar serdi. Çünkü her ne kadar iletişimde söz çok önemli olsa da bence yazının değeri ve gerçekliği çok daha önemlidir.

Yasemin A.Babalık

Blogumun adı www.ordanburdanhayattan.com . 2 yıldır blog yazıyorum. Aslında 2 yıl öncesine kadar bloglardan hiç haberim yoktu. Sonra bir gün okuduğum bir blog sayesinde farkına vardım ve o arkadaşımdan da destek istedim. Sağolsun bana çok yardımları olmuştur . Oğlum henüz bebekti ve evde tek başıma çok bunaldığım bir anda aniden blogumu açtım. İyi ki de yapmışım. Hayatım boyunca kendim için yaptığım en güzel şeydi bence.

Zehra Gürgen

cafederins.com ve henüz yeni olan tamamendeneysel.blogspot.com. Cafe Derin's ikinci yaşını yakında dolduracak.

Tamamen deneysel ise daha emeklemede. Blog yazmaya aslında oldukça geç başladım. Çok yoğun ve stresli bir çalışma döneminde blog açarsam ilgilenemeyip yarım bırakırım korkusu ile erteliyordum ancak zaman ayırabileceğime inandığımda blogumu kurdum.

Dergide yazmaya başlaman nasıl oldu ve ne zamandır bizimlesin?

Begüm Mol

Derginin ilk sayısından beri yazıyorum. Yani 1 yıldır. Editörüm Ferah'la daha önceden tanışıklığım vardı. Bana dergi fikrinden söz etti ve yazmamı teklif etti. Hem fikrine hem de teklifine çok heyecanlandım ve hiç düşünmeden seve seve kabul ettim.

Birsen Kaplan

Ben aslında Ferahcığım tarafından keşfedilmedim. Kendi kendimi keşfettirdim. Dergide bende yazmak istiyorum dedim ve Ferahcığım da olur dedi. Mayıs ayındaki ilk yazımdan sonra hala dergide yazarım.

Didem Resne

Ferah'ın bir tarifimi dergide yayınlamak istediğini belirten bir mail aldım, sonra karşılıklı görüşmelerimizde bana da bir köşe ayırabileceğini söyleyince bende kabul ettim, her zaman bir dergide yazmak istemişimdir zaten, on aydır dergide sizlerle beraberim.

Figen Karavaş

TuzBİBER Dergisinde yazmaya ben karar vermedim. Sevgili Ferah ile bir gün başka bir konu hakkında yazışırken "bana dergide yazar mısın ?" diye sorunca "neden olmasın" dedim, ama her ay düzenli yetiştirebilir miyim ? diye de düşünmedim değil. Sonuç olarak Şubat 2010 sayısı ile birlikte TuzBİBER ailesine katıldım

Gülfem Alptekin

Dergide yazmaya, Ferah'ın teklif etmesiyle başladım. Hemen ardından da kendisiyle tanıştık zaten. Bu tarz karşılık beklenmeden yapılan girişimcilikleri çok takdir ediyor, çok saygı duyuyorum. Bir işe inanıp, oluşturup, sıfırdan bir yerlere getirmek; bana çok heyecan veren birşey. Bunun bir parçası olmak beni çok sevindirdi. Ben yaklaşık 4 aydır sizlerleyim.

Pelin Süme Sak

Yaklaşık 8 ay önce sevgili Ferah' tan aldığım bir davet maili ile basşladı. Yaklaşık 8 aydır beraberiz.

Neslihan Gençay

Dergiye yazmaya başlamam tamamen tesadüf eseriydi aslında. Dediğim gibi uzun zamandır yazı yazıyorum ve yazılarımı pek paylaşmam aslında. Ama bundan üç ay önce yazdığım bir yazıyı çok sevdiğim bir dostumla paylaştım ve aslında yazılarımı yayınlamayı çok istediğimi söyledim. Oda bunu yapabileceğimizden bahsetti. Ve TuzBİBER, kendi blogunu anlattı, Tuz BİBER'in sevgili yazarı, benim biricik dostum Begüm! Hemen ardından, sayın editörümüzle tanışma fırsatını verdi bana. Bu ay benim ilk yazım yayınlanacak ama yaklaşık 3 aydır tanışıyorum TuzBİBER ailesiyle. Bana bu fırsatı yarattığı ve büyük bir hayalimi gerçekleştirdiği için hem sayın editörüme hem de canım arkadaşıma teşekkürü bir borç biliyorum.

Yasemin A.Babalık

Temmuz sayısında yazmaya başladım ilk olarak. Ferah' la yazışırken birden dergide yazmak ister miyim diye sordu bana. O zamana kadar hiç haberim yoktu dergiden, hiç de düşünmeden evet dedim. Benim için hep en büyük tutkulardan biri zaten yazmaktı, bu fırsatı kaçırmak delilik olurdu.

Zehra Gürgen

TuzBİBER Dergisi'nin ikinci sayısında konuk olmuş ve 5 özel pasta tarifini

paylaşmıştım. Bu dönemde sevgili Ferah ile yazışmalarımızda gelen teklifini seve seve kabul edip, çok beğendiğim bu derginin bir parçası oldum. Açıkçası blogum ve dergim benim için iki kıymetli çocuk. Onların büyümesi ve gelişmesi gurur verici.

Bir dergi çıkartma fikrin nasıl oluştu ve ekibi oluştururken neler yaşadın ?

Ferah A.Tırıç

Daha öncede belirttiğim gibi önümde bir örnek vardı. Ama üstünde çok düşündüm. Blog şeklinde değil de daha farklı olmalıydı ve sevgili eşimin yardımlarıyla ve teknoloji sayesinde daha gelişmiş birşeyler ortaya çıkarmalıydık. Ve bunu gerçekleştirdiğimize inanıyorum.
Ekip zamanla oluştu tabii ki. İlk başta dergide olan şimdi olmayan arkadaşlarım da var. Başta beni yanlız bırakmadıkları için onlara teşekkür ediyorum, onlar benim acemiliğimi çektiler. Ben internet insanıyım, çok sık nette dolaşırım, araştırırım. Bloglarımız bence hepimizin yaşamını, yüzünü ve kalbini yansıtıyor dünyaya . Seçilen konular, yazılan yazılar , çekilen fotoğraflar, tarifler kişiliğimizin bir yansıması. Ekibi oluştururken bunlara çok önem verdim . Şimdi dergi ekibinde olan herkesle tek tek irtibata geçtim ve olumlu cevaplar aldım. İşte şimdi o güzel insanların yansımalarını, güzelliklerini hep birlikte görüyoruz. Çok şanslı olduğumu düşünüyorum, iyi bir seçim yapmışım, iyi ki varlar.

Dergideki bölümün için nasıl bir hazırlık süreci yaşıyorsun, neler yapıyorsun, araştırma fotoğraflama konusunda nasıl çalışıyorsun ?

Begüm Mol

Dergideki bölüm hazırlıkları için özel bir zaman dilimim yok. Sadece yazmak

için bilgisayarın başına geçtiğim süre zaman ayırmış oluyorum. Çünkü, günlük yaşantım boyunca ben derginin içindeyim zaten. Sürekli çevremi gözlemliyorum, gündemi takip ediyorum, fotoğraflar yakalıyorum ve bütün bunlar 1 ay boyunca beynim de birikiyor. Yazma vakti geldiğinde bir şekilde kendilerini dışa vuruyorlar. Ben de belleğimden dökülenleri kelimelere yansıtıyorum. Çok zaman, uykumdan kalkıp yazdığımı bilirim. Aklımdakilerin ne zaman taşacağı hiç belli olmuyor. Zaten doğal yazmayı daha çok seviyorum. Bana daha samimi ve akıcı geliyor. Okurların, okurken sohbet ediyormuş gibi hissetmesine özen gösteriyorum. Ve sadece içimden gelenleri yazıyorum.

Birsen Kaplan

Dergideki köşem sebebiyle en az 2 günümü hazırlığa ayırıyorum. Ben misafir ağırlıyorum köşemde. O yüzden menü hazırlığı, malzeme temini, yapım aşaması derken en az 2 günümü vermem gerekiyor. Ben öyle özgün resimler çekebilme kabiliyetinde de olmadığım için çok zorlanmıyorum açıkcası.

Didem Resne

Yabancı siteler üzerinden geniş arastırmalar yaparak yazmak istediğim konu üzerinde bilgiler topluyorum ve bazen anlatmak istediğim konuyu en iyi anlatan resmi bulduğumda onu da internetten kullanıyorum. Genelde her ülkenin kendine has lezzetlerini anlatmaya çalışıyorum. Yada parti ve masa düzenlemeleri hakkında bilgiler sunuyorum. Eğer kendi yaptığım bir tarifi yayınlayacaksam çektiğim fotoğrafın çok net ve aydınlık görünmesine dikkat ediyorum, bence dergide görsellikte çok önemli.

Ferah A.Tırıç

Her ay dergiyi düzenlemek gerçekten zor bir süreç. Yayınlamak, işin en kolay ve keyifli kısmı. Öncelik tabii ki yazıların toplanması, daha sonra tarifler, etkinlik konusu seçmek ve sırasıyla kontrollerini yapmak . Son güne kadar

işim bitmiyor. Sürekli araştırıyorum neler yapabiliriz, neleri değiştirebiliriz, nasıl daha iyi oluruz diye .Yine belirtiyorum sağolsun teknoloji.

Figen Karavaş

Önce ne yapacağıma karar veriyorum. Zira "adım adım tarif" olunca verilecek tarifin en azından yapım aşamasının ilgi çekmesi gerekir diye düşünüyorum. Bu anlamda tarif önem kazanıyor burada. Mesela Mart sayımızda verdiğim Patates Kroket fikrini yemek mail grubumdan aldım. Zaman zaman çokça sorulan bir tarif olduğunu fark ettim ve senelerdir yaptığım Kroket tarifinin tam yeridir diye düşündüm. Yapım aşamasında ise oldukça fazla oyalanıyorum. Zira malzemelerin tümü önce toplu bir fotoğrafta görülmesi gerekiyor, ayrıca tüm aşamalar tek tek resimlenince seri şekilde tarifinizi uygulayamıyorsunuz ve de arada aman bir kare kaçırırsam diye tedirgin olabiliyorum. Bir elim malzemelerle haşır neşir iken diğer elimde fotoğraf makinesi oluyor.

Gülfem Alptekin

Dergideki bölümümde de, blogumdan farklı bir araştırma süreci yaşamıyorum. Yine aynı kaynaklardan, aynı özenle faydalanıyorum. Dergi için dikkat ettiğim şey; genel olarak herkes tarafından ilgi görülen tariflere ve bilgilere yer vermek. Seçtiğim bir veya daha fazla yemeği yapıyorum, fotoğraflıyorum ve gerekli besin değerlerini de mutlaka eklemeye çalışıyorum.

Pelin Süme Sak

Her ay dergi için heyecanlanıyorum ,neler yapabilirim diye düsünüyorum. İki çocukla bu işi yapmak pek kolay olmasa da ,iyi ki aranızdayım .Fotoğrafları büyük bir özenle çekiyorum, hatta birkaç fotoğraf arasında çoğu zaman seçim yapamıyorum.

Neslihan Gençay

Şu anda hem bloğumla hem de derginin reklâm süreciyle ilgileniyorum. Bloğum için iki farklı araştırmam var. Birincisi yazacaklarım üzerime. Neleri nasıl yazabileceğim ve konu çeşitlilikleri üzerine çalışıyorum. Bu hem güncel hayatı takip etmem hem de insanları gözlemlemem anlamına geliyor. Diğer araştırmam ise göçmen yemekleri üzerine. Tabii bu konuda en büyük yardımcım annem. Annemden aldığım tarifleri uygulayıp ve fotoğraflayıp sizlerle paylaşabilmeyi sabırsızlıkla bekliyorum...

Yasemin A.Babalık

Ben diğer arkadaşlara göre biraz daha farklı bir süreç yaşıyorum aslında. Tarif yazmadığım için işim biraz daha kolay gibi. Ayın konuğu için Ferah' la birlikte seçim aşamasından sonra konuğumuz olan blogu incelemeye alıp soruları hazırlıyorum. Sonrasında da geriye sadece düzeltmeler kalıyor, işin en zor yanı ise başkasına bağlı olduğum için beklemek. Hayat Bahçesi bölümüm için ise o anda içimden ne geliyorsa o konuda yazıyorum. Konuya karar verdikten sonrası kolay, sadece bilgisayar başına oturup sessiz sakin yazmak kalıyor geriye ki bu da zaten en sevdiğim şey.

Zehra Gürgen

Dergideki bölümüm bu güne kadar farklı düşüncelerimi, hikayelerimi ya da mutfakla ilgili ilginç bilgileri içeriyordu. Yeni yaşımızı kutlarken yeni bir formata bürünecek. Yazılarımı yamaya başladığımda kalemimi zorlamam. Yazacağım şey bir hikayeyse kısıtlamaya gelmez kalem. Ama bir bilgi içeriyorsa internetten ve kitaplardan öncesinde uzun bir araştırma dönemim geçiyor. Genelde uzun yazılar yazmaktan hoşlanmadığımdan ve okuyucunun yorulmadan okuyabileceği yazılar hazırlamak istediğimden kaynakçalardaki bilgileri bir filtreden geçirip süzüyorum. Fotoğraflarda ise mutfak maceralarım bana yardımcı oluyor.

Dergide birkaç kişi dışında kimse birbirini yüzyüze tanımadı. Böylesinde ekip çalışması gerektiren bir işte aranızdaki uyumu nasıl buluyorsun?

Begüm Mol

Belki çok klasik bir açıklama olacak ama tek bir ifadeyle biz kalben ve beyinen birlikteyiz. Fiziksel varlığı artık aştık diye düşünüyorum. Herkes bireysel anlamda oldukça başarılı ve yetenekli. Zaten, yaptığımız iş de insanlarla yazı dilinde iletişim kurmak. Biz bunu en başta kendi aramızda yapıyoruz. Derginin de başarılı olmasındaki önemli bir nokta bu bence. Mimikler, ses, bakışlar olmadan anlayabiliyoruz birbirimizi. Çünkü hepimizin tek bir hedefi var iyi bir iş çıkartmak ve başarmak.

Birsen Kaplan

Bence herşeyin başı önemlidir. Bu bağı Ferah kuruyor. Herkesle tek tek ilgilenip herkesi tek saf haline getirdiği için zorlanmıyoruz bence. Tabi arkadaşlarımın uyumunu da atlamayacağım. Hepsi son derece nazik ve özverili oldukları için bağımız çok kuvvetli. Birbirimizi hiç görmesek bile.

Didem Resne

Bence aramızdaki uyum çok güzel, zaten önemli olan birbirini görmek değil de birbirini anlayan ve karşısındaki insanlara değer verip işini ciddi bir şekilde yapabilmekte ve biz bunu başarıyoruz bana göre.

Ferah A.Tırıç

Evet bir çoğumuz yüzyüze tanışmadık ama doğru kişilerle çalışınca uyum da beraberinde geliyor.

Figen Karavaş

Ben henüz bu ailede yeniyim. Ama sevgili Ferah sayesinde bu uyum ya da koordinasyon gayet kolay ve yolunda gidiyor. Aynı zamanda ekip üyeleri de son derece sevecen ve yakınlar, uyum konusu sorun olmadı hiç.

Gülfem Alptekin

Ben akademik ortamda çalıştığım için, bu tarz işleri çok sık yapıyoruz. Hiç tanışmadığım, görmediğim insanlarla, e-mail yoluyla konuşup, önemli işler çıkarıyoruz. O açıdan ben zorlanmadım. Ama bakıyorum; kimse de zorlanmıyor zaten.

Pelin Süme Sak

Ben yüz yüze tanışmanın çok büyük artıları olduğunu sanmıyorum. Bazen bunun daha çok avantaj olduğunu bile düşünüyorum. Hepimiz başka başka şehir ve ülkelerde yaşıyoruz ama samimiyet ve içtenlikle yapılan işler her zaman engel ve mesafe tanımaz. Elbet bir gün tüm ekip, okuyucuları ile büyük bir parti düzenleyecektir. Ve böylece bu yürekten bağlılık daha da artacaktır.

Neslihan Gençay

Bu konuda ben çok şanslıyım sanırım. Daha önce belirttiğim gibi Begüm'le sık sık görüşüyoruz. Ama ekibin geri kalanı için maalesef ki böyle bir şansım olmadı. Aslında bununla ilgili düşüncelerimi en iyi ilk toplantı deneyimimi anlatarak aktarabilirim sanırım. Msn'deki o ortak konuşmaya dahil olduğum anda tam anlamıyla şok oldum diyebilirim. Bütün ekip ordaydı ve herkesin söyleyeceği çok şey vardı. Takip etmek imkansızdı desem yalan olmaz sanırım. Dürüst olmak gerekirse ilk düşüncem çok fikir var ama sonuç çıkmazdı. Ama sonra, konuşmanın sonlarına doğru, yapılacaklar ve yapılması gerekenler söylenirken gördüm ki fikirlerin hiç biri boşa gitmemiş. Sadece fikir paylaşılmamış, aynı zamanda herkes birbirini dinlemiş. Çok fikir çok sonuç doğurmuş. Bilgisayarımın başından kalktığımda ilk düşündüğüm bu kadar uyumlu insanlar nasıl aynı ortamda buluşabildi? Gerçekten yüz yüze görüşmeden ortak bir paydada buluşabilmek normal şartlar çok zor. Ama ilk tecrübemde anlattığım bir ekiple ne zor olabilir ki!

Yasemin A.Babalık

Dergiden Birsen ve Gülfem dışında kimseyle yüzyüze tanışma fırsatım henüz olmadı. Ferah ekibi oluştururken öylesine güzel seçimler yapmış ki hem çok farklı tarzlar bir aradayız hem de uyumluyuz. Bence bunun en güzel göstergesi de 1 yıl gibi kısa sürede dergimizin bu kadar tanınıyor ve bloglar tarafından takip ediliyor olması. Daha da iyi olacağına inanıyorum.

Zehra Gürgen

Sanal ortamın enteresan yanı da yüz yüze ilişkiler kadar iyi bağları kurabiliyor olmanız. Bu durumda aklıma şu soru geliyor her defasında ; acaba biz bildiğimizden de öte yetilere sahip varlıklar mıyız? Belki de gülüp geçtiğimiz o elektrik, ısınma, hisler gibi çeşitli adlar koyduğumuz duyularımız gerçekten de çok güçlü. Bizler kalemleri ile kullandığı kelimeleri ile birbirini sözcüklerden daha iyi anlayabilen bir ekibiz. Böyle de olmak zorundayız.

Derginin bir e-dergi olmasını avantaj mı yoksa dezavantaj olarak mı değerlendiriyorsun ?

Begüm Mol

İnternet çağında yaşadığımız için bence avantaj. Ancak, internet ortamından uzakta olan kişilerinde sayısı fazla. Tabii ki isterim ki, basıma da geçsin. Bununla birlikte, e-dergi olması özellikle ev hanımları için büyük kolaylık. Her an ellerinin altında bulabilecekleri bilgiler var. Bana göre avantajları oldukça yüksek.

Birsen Kaplan

Avantajları olduğu kadar dezavantajları da var. Avantajları çok daha hızlı yayılabiliyoruz internet sayesinde. E- dergi değilde basılmış olsa elimize alıp inceleyebileceğimiz arşiv yapıp saklayacağımız bir dergimiz olur bu da sanırım işimizin dezavantajlı tarafı.

Didem Resne

Bana göre avantaj, çünkü internet üzerinden çok daha fazla bir kesime ulaşabilmek mümkün. İstediğiniz her an yalnızca bir tık uzakta bir dergi olabilmek bence çok güzel.

Ferah A.Tırıç

Avantaj tabii ki. Şuna inanıyorum ki elimize alıp okuduğumuz yemek dergilerinden daha çok okunuyoruz. Çünkü artık herkesin evinde bir bilgisayar ve internet var. Dergimiz tamamen ücretsiz, yırtılma derdi, kaybolma ve yer kaplama derdi yok. İstediğiniz an sitemize girip okuyabilir ya da kişisel bilgisayarınıza indirip internet gerektirmeden okuyabileceğiniz bir dergi.

Figen Karavaş

Bence Avantaj. En azından ben e-dergileri kullanım ve depolama kolaylığı açısından çok pratik buluyorum. Kütüphaneniz dolmuyor, her an elinizin altında tutabiliyorsunuz bu e-dergileri de. Yeni sayılar anında bilgisayarınıza geliyor hiç yorulmadan sahip olabiliyorsunuz.

Gülfem Alptekin

Dezavantaj olduğunu düşünmüyorum; aksine avantaj. Zaten internet ortamında yemek bloglarına, yemek tariflerine ilgi duyan insanlar; internette çok vakit geçiren ve elektronik bilgilere çok alışık insanlar. O açıdan, bir e-dergi için en önemli şey iyi tanıtılması ve çok kişiye ulaştırılabilmesi. Yoksa, normal bir dergiye nazaran çok daha avantajlı diye düşünüyorum.

Pelin Süme Sak

Ben bir çok dergi ve gazeteyi internetten okuduğum için ben e-dergi olayını büyük bir avantaj olarak görüyorum. İleride gazete ve tüm dergilerin bu şekilde satışa sunulacağını düşünüyorum.

Neslihan Gençay

Net bir şey söylemek aslında zor. İnternetten yayınladığımız için dünyanın dört bir tarafından takip edilebiliyoruz ama maalesef ki hırsızlıklara maruz kalıyoruz.

Yasemin A.Babalık

Ben bunun hem avantajının hem de dezavantajının olduğunu düşünüyorum. Avantajlı çünkü maddi olarak kimseye bir yük getirmediğinden takip edilir olması kolay. Dezavantajı da internetle hiçbir bağlantısı olmayan hanımlara ulaşamıyor olmamız.

Zehra Gürgen

Avantaj ve dezavantaj olarak görmüyorum. E-dergiyiz ama basılı yayına da geçebiliriz ilerde. Bu bizim zaman içinde nasıl şekil alacağımızla ilgili. Avantaj ve dezavantaj olması bizim şansları nasıl değerlendirdiğimizle ilgili. Ekip olarak şu anda fırsatları iyi değerlendirdiğimizi düşünüyorum.

Nerelisin ve buralı olman mutfak kültürünü nasıl etkiledi? Ülkemizde en çok hangi yörenin mutfağı senin ilgini çeker ve daha kendine yakın bulursun?

Begüm Mol

Ben İzmir'de doğdum ve büyüdüm. Ailem Selanik göçmeni. İzmir'deki yemekler bilindiği gibi çok yağlı olmaz. Bu yüzden hafif yemekleri daha çok seviyorum. Yağlı ve yoğun tatları, acıyı hiç sevmiyorum. Buna ek olarak, zeytin yağlıları özellikle yazın çok seviyorum. Ağır yemeklerdense, meze şeklindeki atıştırmalıklar, zeytin yağlılar daha çok ilgimi çekiyor.

Birsen Kaplan

Malatyalıyım. Evimizde hep Malatyanın yöresel yemekleri pişmiştir. Bizde onunla büyüdüğümüz için en sevdiğim yemekler Malatya yemekleridir.

Ama Antep ve Hatay mutfağı da benim için çok özeldir. Malatya'da çok acı yenmez ama ben acı severim. Et ağırlıklı değildir ama ben Antep'in et yemeklerine bayılırım. Sanırım damak olarak güzel olan herşeye açığım.

Didem Resne

Ben İstanbul doğumluyum. Bana göre her bölgenin kendine has çok güzel lezzetleri var, ayırım yapamıyorum. Her bölgenin bana hitap eden lezzetlerini bulmak mümkün. O sebeple tek şu bölge bana hitap ediyor diyemeyeceğim.

Ferah A.Tırıç

Anne baba tarafı göçmen, ben İstanbul doğumluyum. Mutfağımda o taraflardan hiçbir esinti yok. Her yörenin yemek kültürü farklı, bir seçim yapamıyorum. Ama çok baharat kullanılmayan her yemek ilgimi çeker.

Figen Karavaş

Doğma büyüme İzmirliyim. Ege bölgesinin havasını ve lezzetlerini severim. Egeli olmak elbette zeytinyağlı yemeklerin bende ayrı bir yere sahip olmasına sebeptir. Her türlü yeşil sebzeyi ve otları bulabiliyor olmak büyük bir nimet bana göre. Ülkemizde özel bir yöreyi kendime yakın bulmuyorum ama beni tanıyanlar bilirler kebapları çok severim. Ama yanı sırada zeytinyağlı tutkunuyum. Aslında Ege Yemeklerine daha yatkınım sanırım fakat diğer lezzetlerden de vazgeçemiyorum.

Gülfem Alptekin

Ben Ankara doğumluyum, 13 senedir Istanbul'da yaşıyorum. O yüzden, büyüdüğüm yerin mutfak kültürüme pek etkisi olmadı. Sadece, anne tarafım Makedonya tarafından olduğu için; onlardan birkaç değişik yemek görmüştüm. Benim özel bir yörenin yemeklerine düşkünlüğüm yok aslında. Ama zeytinyağlıları, sebze çeşitlerini ve hemen hemen her çeşit mezeyi çok severim; o açıdan Ege yemeklerinin daha çok ilgimi çektiğini söyleyebiliriz.

Kebap kültürüm pek yoktur, hiç aramam. Ama Güneydoğu'ya ait bulgurlu, salçalı lezzetleri hiç kaçırmam.

Pelin Süme Sak

Benim dedem Suriye dogumlu, babamlar küçük yasta Diyarbakır'a yerleşmişler. Annem de Malatyalı ama her ikisi de tahsil hayatlarını İstanbul' da tamamlamışlar. Ben de İstanbul doğumlu olmama rağmen, Arap yemeklerinin ve Dogu kültürünün, o zengin mutfağın yemeklere yansıdığı bir evde büyüdüm. Bu sebeple damak lezzetim hep yöresel lezzetlere daha çok yatkındır. Mutfağımızdaki yemeklerin birçoğu ,bulgur ve et yemekleri ile çeşitlenmiştir. Arap yemekleri, Diyarbakır ve Malatya mutfağını özel ilgi ile takip ederim.

Neslihan Gençay

Ben İzmirliyim ama ailem göçmen. Baba tarafım Girit ve İç Anadolu göçmeni, anne tarafım ise Rodos, Selanik ve Arnavutluk göçmeni. Bu sebepten menülerimiz genelde göçmen yemekleri üzerine. Ailecek zeytinyağlılardan vazgeçemiyoruz ama etin yeri de hepimiz için önemli. Bu yüzden hem doğunun et yemekleri hem de batının değişik ot ve zeytinyağlıları benim ilgi alanıma giriyor.

Yasemin A.Babalık

Ben anne tarafından Trabzonlu, baba tarafından da Sivaslı bir ailenin kızıyım. Annem yemek yapmayı babaannemden öğrendiğinden evimizde Karadeniz lezzetlerinden daha çok Sivas yöresi yemekleriyle büyüdüm. Ama anneannemden de sürekli lahana sarması, kuymak, fasulye turşusu kavurması gibi Karadeniz Mutfağının en güzel lezzetlerini yedim. Eşim de Rize Ardeşenli olunca dolayısıyla kayınvalidemden de farklı Laz yemekleri yedim. Hem Sivas yemeklerini hem de Karadeniz yemeklerini çok severek yerim.

Ama benim için zeytinyağlıların, sebzelerin, otların yeri hep ayrıdır. Sanırım bu da biraz Ege mutfağına yakınlaştırıyor beni. Diğer taraftan da kebaplara, lahmacunlara, içli köftelere asla hayır diyemem. Yani Türkiye' nin renkli mozaiği benim yemek zevkime de yansımış, her yörenin yemeklerini severek yerim.

Zehra Gürgen

Aslında yöresel yemeklerle fazla ilişkim yok. Tüm yörelerin kendine has mutfağını severim ama yapmam. Tatlılar derseniz ki benim kategorim tatlılar, genelde Fransız tarzı tatlıları severim ve araştırırım. Türk mutfağının sütlü tatlılarını özellikle Osmanlı mutfağını ilginç buluyorum. Ve denerken orijinal tarifi kullanmaya özen gösteririm.

Biraz da hayal kuralım hadi. Bir ünlüyü yemeğe davet ettiğini ve onun için pişireceğini düşün. Bu ünlü kim olsun ve menünde neler olsun ?

Begüm Mol

Rıchard Gere gelebililir mesela. Türkiye'den ise Ajda Pekkan, Özge Özberk falan gelebilir mesela. Menü olarak aperatif olarak, yaprak sarma dolması, kendimin yaptığı yoğurtlu haşlanmış patates hafif soslu (sos kesinlikle ağır değil), salata, şevketi bostan (terbiyeli), lakerda bunları tadımlık olarak ortaya koyardım. Minicik tabaklarda. Ana yemekte, hafif bir şehriye çorbası olabilir. Kendi yağınla pişmiş, bir et sote, yanına brokoli, havuç gibi sebzeli garnitür veya salata ve biraz pilav olabilir. Et yanında sebze yenmesi her zaman için daha sağlıklıdır. Ana yemekten sonra da artık tatlıydı meyveydi bişeyler hazırlanabilir tabii ki ama yemeğin hemen üstüne değil en az 2 saat sonrasında. Şu an en hızlı olarak aklıma gelen ilk menü bu. Birde benim şöyle bir takıntım sofrada, özellikle misafir için hazırlayorsam sofrayı, ilk başta söz

ettiğim mezelerin çeşitli olmasına çok önem veriyorum. Bizim kültürümüzde misafirlikte genelde bir çekingenlik olur. İçten içe aç kalma korkusu da vardır. İnsanın gözü doydumu karnının doyması daha kolay sanki. Zengin ama uyumlu görünen sofraları seviyorum.

Birsen Kaplan

Hayal benim işim zaten. Hiçbir sanatçıya aşırı bir hayranlık beslemediğim için en sevdiğim değil de yemeyi en seven bir ünlü ağırlamak isterdim. İbrahim Tatlıses' i ağırlayıp mangal partisi verebilirdim mesela.

Didem Resne

Ben Martha Stewart'ı çok yakından takip ediyor ve yaptıklarını gerçekten çok beğeniyorum.İşine gösterdiği özen ve dikkat gerçekten de mükemmel. Yemeğe Martha Stewart'ı davet etmek isterdim. Onun annesinden gelen çok klasik ve eski tarifleri vardır, ben de yemekte kendisine bu lezzetlerden oluşan bir menü sunmak isterdim.

Ferah A.Tırıç

Tabii ki Richard Gere olurdu. Özellikle Türk mutfağından bir menü oluştururdum. Mesela mantı, çiğ börek ve şerbetli bir tatlı seçerdim sonunda da Türk usulü demleme çay ikram ederdim. Aslında dışardan pizza siparişi verip sadece muhabbet etsek daha uygun olur.. hazır davet etmişken.

Figen Karavaş

Çok sürpriz bir soru olmuş bu Yasemin ciğim. Sizin için ne kadar ünlü olur bilemiyorum ama ben Vedat Milor' la yemek yemek isterdim. Yemek boyunca lezzet tecrübelerini ve bilgi birikimini dinlemek isterdim. Ve sanırım menüde mutlaka Perde Pilavı olurdu. Zira son programlarından birinde lezzetli bir Perde Pilavı yediğini, lakin malzemelerinin tam olmadığını söylemişti ki ben o pilavı gerekli tüm malzemesiyle yaparım.Ve Lazanya da olurdu evet! Lazanya için de beşamel sosunun kıvamı ve yoğunluğunun önemli olduğunu söylemişti

ki katılıyorum ve gerçekten güzel yaparım.

Gülfem Alptekin

Hiç böyle bir hayalim olmadığını söyleyeyim de önce. Ama vejeteryan ve ağız tadına düşkün bir ünlüyü davet edip, onu yemeklerimle son derece mutlu ettiğimi görmek isterdim. Çünkü etsiz bir masada, insanları doyurmak ve lezzeti yakalamak bence çok daha zor. Yabancı bir ünlü de olabilir, Türk yemeklerini tanımayan biri.

Pelin Süme Sak

Evime özel bir damak lezzetine sahip olduğunu düsündüğüm Sayın Mehmet Yasin'i konuk etmek isterdim.Yöresel lezzetleri sevdiğini bildiğim için ona özel bir menü hazırlardım.Mercimek çorbası, sigara böreği, zeytinyağlı barbunya, humus, muhammara, meftune, ıspanaklı ekşili köfte, harire

Neslihan Gençay

Bu ünlü kesinlikle Yıldız Kenter olurdu. Giriş olarak mis kokulu bir yayla çorbası, arkasından bize has şevketi bostan ve pilav. Yanında salata olarak; cipez ve yeşillik salatası. Tatlı olarak annemin, hafif bir tatlı olan, dağınık pastasından yapardım.

Yasemin A.Babalık

Gençliğimden beri hiç öyle çılgınlık boyutunda kimseye hayranlık duymamışımdır. Ama benim için Minik Serçenin yeri bambaşkadır. Sezen' i yemeğe konuk alıp ona balık menüsü hazırlamak isterdim. Karides güveçli, ahtapot salatalı, bol yeşillikli, deniz börülceli bir menü yapardım sanırım. Yanında da şarap ve Sezen şarkıları, daha da bir şey istemem.

Zehra Gürgen

Ben kesinlikle Pierre Herme'yi çağırırdım. Ve ona kendi ellerimle bir Pierre Herme klasiği pasta yapmayı isterdim. Hayal bile ederken elim titredi çikolata spatulası yere düştü !!

Blogun ve de dergideki bölümünle ilgili gelecek hedeflerin nelerdir ?

Begüm Mol

Aslında hayatım da okul olması o kadar çok şey var ki yapmak istediğim. Ne yazık ki belli imkanlar içinde bişeyler yaratmaya çalışıyorum. Blog konusunda tabii ki hedefim daha çok okuyucuya ulaşmak. Hem dergi de hem de blogda daha interaktif olmak istiyorum. Kişiler yazılarıma yorum yapsınlar, fikirlerini söylesinler, hatta zaman zaman beni yönlendirsinler istiyorum. Dergideki hedefim, okuyuculara daha ilginç yazılarla seslenmek. Yeni ve farklı şeyler tanıtmak istiyorum. Özetle isteklerimi bunlar, kalanlarda süpriz olsun . Öyle bişey ki, bu röportajdan 10 dakika sonra bile aklıma yeni br fikir gelebilir ve editörümün kapısını çalabilirim.

Birsen Kaplan

Blogum için büyük hedeflerim varla yok arası aslında. İzlenirliğini ve bilinirliğini arttırmak amacım ama asıl hedefim Oktay Ustaya çıkmak.

Didem Resne

Her ikisi için de en büyük hedefim çok daha fazla bir kesime ulaşabilmek , bunu yapabildiğimde zaten diğer hedeflerim de kendiliğinden gerçekleşmeye başlayacaktır.

Ferah A.Tırıç

Blogumu, kurslarım ve dergi yüzünden çok ihmal ediyorum. Ama dergiyle olmak bana daha iyi geliyor. Bu yüzden blogumla ilgili bir hedef veya düşüncem şimdilik yok.

Dergiye arkadaşlarımla birlikte çok emek veriyoruz. En iyisi en güzeli olsun diye çabalıyoruz. Daha büyük kitlelere ulaşmak ve daha iyi bir yerde olmak hedefim. Belki ilerde İngilizce yayına bile geçebiliriz. Türkiye'yi bu şekilde temsil etmek beni çok gururlandırır.

Figen Karavaş

Blog için aslında çok güzel fikirlerim var yavaş yavaş taslak haline gelmeye başladı. Biraz daha vakit yaratabilirsem bu fikrime, güzel bir çalışma çıkacak diye düşünüyorum ama birazcık zaman. Bazen nereye yetişeceğimi şaşıyorum, 24 saat bana yetmiyor ne yazık ki.

Gülfem Alptekin

Ben blogumda bir çizgi yakaladığıma inanıyorum. Artık blogum beni kendi yönlendiriyor. Blogumda da, dergideki bölümümde de; daha fazla sosyalleşmek istiyorum. Kişilerle röportaj yapmayı, farklı mekanlarda, yörelerden tarifler almayı ve sunduklarımı zenginleştirmeyi hedefliyorum. Televizyonlarda yemek programlarının yaptığı şeyleri, internet ortamına taşımak olarak da tanımlanabilir.

Pelin Süme Sak

Blogum ve dergi için de aynı şeyleri düşünüyorum. Çok samimi ve içten duygularla tariflerimi hazırlıyorum ve büyük bir özenle fotoğraflamaya çalışıyorum. Bu sebeple okuyucuların daha çok keyif alması için yenilikler peşindeyim, umarım gelecek günler güzellikler gösterir.

Neslihan Gençay

En büyük hedefim okuyucuların yazılarımdan keyif aldığını duymak ve dergiye elimden geldiğince katkıda bulanabilmek. Umarım başarabilirim ve daha büyük hedeflerle karşınıza çıkabilirim.

Yasemin A.Babalık

Blogumla ilgili tamamen amatör bir ruhla gittiğimden bir hedefim var diyemem açıkcası. Uyandığım gün beni nereye götürüyorsa, içimden ne geliyorsa onu paylaşıyorum blogumda. Ama elbette daha fazla okunur olmak, daha fazla yorum almak, okuyucularımdan iyi geri bildirimler almak her zaman blogcu olarak bizi mutlu eden, besleyen şeyler. Umarım hiç eksilmesin.

Dergideki bölümümle ilgili de aslında yeni yaşımızla beraber yeni bir şeyler yapma niyetim var, blog camiası dışından konuklar ağırlayıp dergiyi biraz daha blog dergisi olma imajından uzaklaştırmak belki, bilemiyorum. Blogumda olduğu gibi dergide de günün getirdiklerini yaşamayı seviyorum

Zehra Gürgen

Blogumun izleyicisinin ve en önemlisi tariflerimi deneyenlerin sayısının artmasını istiyorum. İlerde ciddi bir tatlı arşivi ile değer katması en çok istediğim şey. Dergideki bölümüm ve en önemlisi TuzBİBER Dergisinin kendisi ile ilgili arzum ve hedefim her ay ne yazmış, ne anlatmış ve bu ay ne tarifler var heyecanı ile okuyucuların derginin kapağını açması !

Son olarak TuzBİBER okuyucularına söylemek istediğin bir şey var mı ?

Begüm Mol

Öncelikle, TuzBİBER okuyucalarına, ekibimiz içindeki, birlik, paylaşım, yetenek ve uyumu paylaşmamıza izin verdikleri, her ay bizi takip ettikleri, bizi 1 yaşımıza kadar yalnız bırakmadıkları için çok teşekkür ediyorum. Lütfen, bizi desteklemeye devam etsinler. Onların destekleri olmadıkça, bizim içimizdeki güzellikler asla yayılamaz. Biz TuzBİBER'in bedeniysek okuyucularımız ruhudur. Birlikte nice uzun yaşlara diyorum... Herkese sonsuz sevgiler...

Birsen Kaplan

Bizi en başından beri takip edip destekleyen tüm yemeksever dostlara çok teşekkür ederim. Sizler sayesinde daha çok büyüyeceğimize eminim.

Didem Resne

Bizi takip etmeye devam etmelerini ,öneri ve görüşlerini her zaman bizlerle paylaşmalarını söylemek isterim.

Ferah A.Tırıç

Daha yeniyiz, hep birlikte öğreniyoruz, paylaşıyoruz. Hatalarımız muhakkak vardır. Bu hataları mümkün olduğunca en aza indirmeye çalışıyoruz. Bu yüzden düşüncelerinizi olumlu, olumsuz lütfen bizimle paylaşın, paylaşın ki daha iyisini yapabilelim. Bizi takip eden bizleri yanlız bırakmayan tüm TuzBİBER cilere teşekkür ediyorum.

Figen Karavaş

Bizi okumaya, takip etmeye, izlemeye devam etsinler!Ve değerli yorumlarını, fikirlerini bizden eksik etmesinler. Okuyucuların Yorum ve fikirleriyle yolumuzu daha sağlıklı bulacağımızı düşünüyorum. Herkese kocaman sevgilerimi yolluyorum.

Gülfem Alptekin

Okuyuculardan bize beklentilerini söylemelerini isterdim. Aynı şekilde eleştirilerini de. Böyle bir dergide ne görmekten hoşlanacaklarını, ne okusalar çok ilgilerini çekeceğini bildirmelerini. Bu şekilde, onların ilgisini daha çok çekecek konular üzerinde durabiliriz.

Pelin Süme Sak

TuzBIBER dergisi okuyucularına şunu söylemek istiyorum, denediğiniz tariflerim ile ilgili tüm eleştirilerinizi ve önerilerinizi mutlaka bekliyorum. Mutfakta olmaktan müthiş keyif alan bir lezzet yolcusuyum .Umarım bu yolculukta beni hiç yalnız bırakmazsınız.

Neslihan Gençay

Bu derginin büyük bir özveriyle onlar için özel hazırlandığını bilmelerini isterim. Benim bu dergiyle ilgili en önemli izlenimim herkesin tüm kalbiyle burada çalışması ve okuyucularımıza bunu yansıtabildiğimize dair inancım sonsuz.

Yasemin A.Babalık

1 yıl gibi gerçekten kısa bir zamanda bu kadar büyümemize, tanınmamıza ve takip ediliyor olmamıza katkı yapan tüm okuyucularımıza içten teşekkürler ediyorum. Bizi takip etmeye devam etsinler ve her konuda fikirlerini paylaşsınlar, beğendikleri ya da beğenmedikleri her şeyi bildirmekten çekinmesinler. Amacımız her ay bir öncekinden daha iyisini, daha güzelini yapmak. Herkese teşekkürler. TuzBİBER' e de nice uzun yıllar diliyorum.

Zehra Gürgen

Sizler için severek, heyecanla, öz veri ile hazırladığımız ve çocuklarımız gibi üzerine titreyip büyüdüğünü görmek arzusunu beslediğimiz TuzBİBER' imizi sahiplenin. Sizleri çok seviyoruz !

BİR SAYFA REKLAM

Portakallı Kurabiye

MALZEMELER

2 Su bardağı un

1/2 Su bardağı şeker

1 1/2 Tatlı kaşığı kabartma tozu

1/4 Tatlı kaşığı tuz

1/2 su bardağı soğuk tereyağı

1 Adet büyük yumurta

1/2 Su bardağı süt

1 Tatlı kaşığı vanilya

Portakal marmeladı

Fırını öncelikle 170 derecede ısıtalım.

Büyükçe bir kasede un, şeker, kabartma tozu ve tuzu karıştırın. Küçük parçalara ayrılmış soğuk tereyağını una katarak kum gibi olana kadar robotta çekin yada çatalla ezin.

Ayrı bir kapta yumurta ve sütümüzü vanilyayı da ekleyerek çırpalım. Bunu hamurumuza ekleyerek, yedirelim. Bu aşamada en önemlisi ; hamuru fazla karıştırmamalıyız.

Unlu bir yüzeyde hamuru 4-5 defa yoğurup rulo yapalım. Rulo hamurdan ceviz büyüklüğünde parçalar koparıp, avucumuzun içinde açalım.

İçine portakal marmeladı koyup hamuru kapatalım. Yağlanmış fırın tepsisine kurabiyelerimizi dizip fırına verelim.

10-15 dakika, üzeri altın rengini alana kadar fırınlayın. Unutmayın bu süre her fırında değişebilir. Servis etmeden önce üzerine pudra şekeri dökebilirsiniz.

Zehra Gürgen

Su Muhallebisi

MALZEMELER

4 Su bardağı süt

3 Su bardağı su

1 Çay bardağı pudraşekeri

Yarım su bardağı buğday nişastası

Yarım su bardağı un

Üzerine

Gülsuyu

Pudra şekeri

Öncelikle 4 su bardağı sütü, suyu, nişastayı ve un'u muhallebi kıvamında pişirin.
Islatılmış küçük kaselere muhallebiyi pay edin.
Buzdolabına alıp soğutun. Daha sonra kaseleri ters çevirip servis tabaklarına alın.
Üzerine gülsuyu gezdirin ve pudra şekeri serpip ikram edin.

Pelin Süme Sak

Lor Pastası

MALZEMELER

Yarım kilo tatlı lor
1 Büyük sana
2 Adet yumurta
1 Çay bardağı pudra şekeri
1 Şişe süt
Yarım kilo kare büskivi
2 Paket vanilya

Lor, sana, yumurta, şeker hepsi karıştırılır. Süt, bir tabak içerisinde ılıtılır. Bisküviler sütün içinde ıstalıtır. Büyük boy buz dolabı poşetinin üstüne, yan yana 3 tane olarak dizilir. Lorlu karışım sürüldükten sonra tekrar bisküvi dizilir. Bu şekilde 3 kat yapılır. En son tekrar karışım sürüldükten sonra, naylon pramit şeklinde yapılıp yuvarlanır. Buz dolabında bekledikten sonra servis edilir.

Begüm Mol

TuzBİBER Pastası

MALZEMELER

3 Cup Un

1 Paket kabartma tozu

Yarım çay kaşığı tuz

1 3/4 Cup şeker

2/3 Cup tereyağı

2 Adet yumurta

1 Paket vanilya

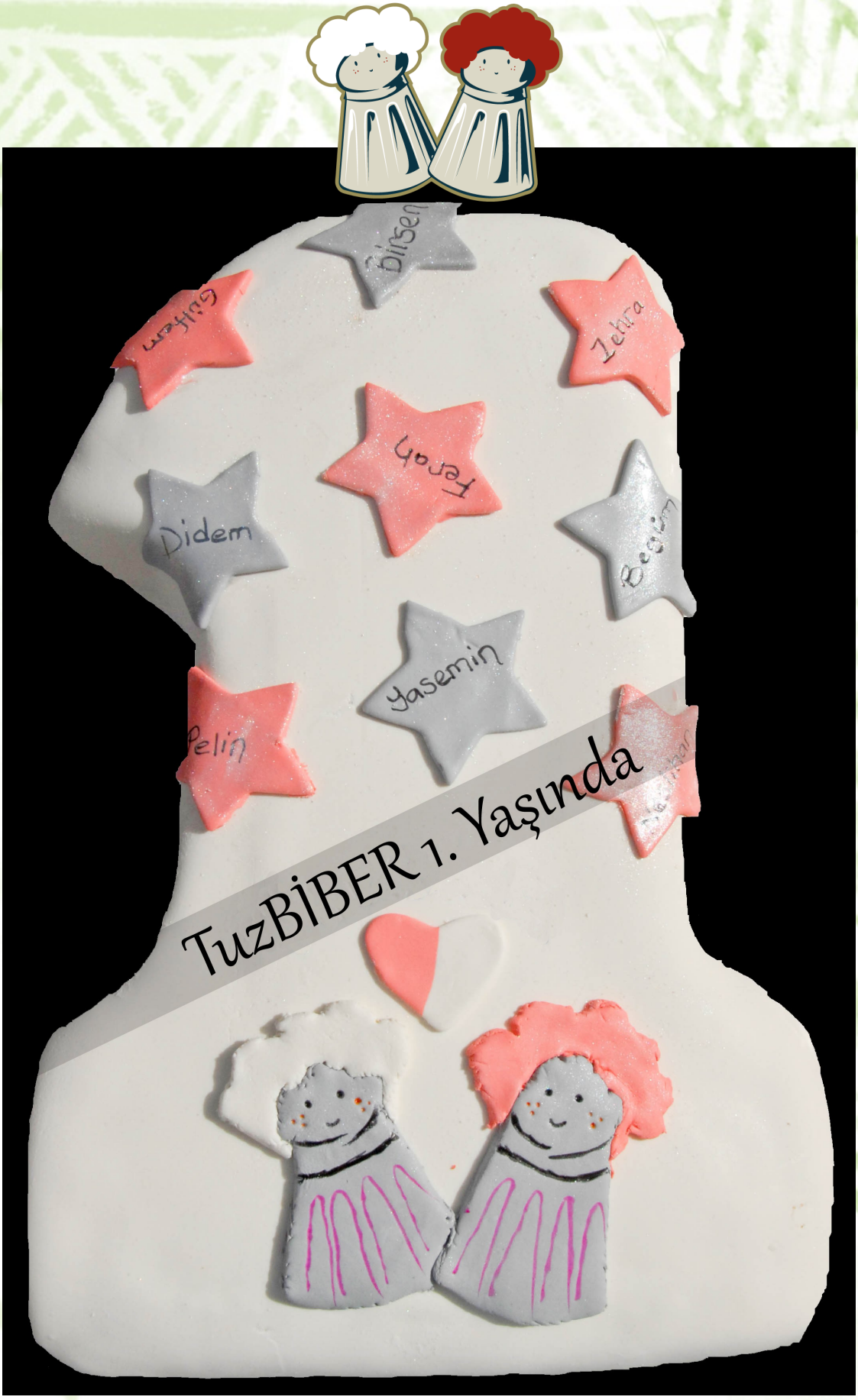
1 1/4 Cup süt

Üzeri için

Krem şanti ve şeker hamuru

Şeker ve yumurtaları iyice çırpıyoruz. Diğer sıvı malzemeler olan tereyağ ve sütü ekliyoruz. Sırasıyla tuz, vanilya ve unu da ekleyip karıştırmaya devam ediyoruz. En son kabartma tozunu ilave edip karışımı yağlayıp unladığımız kalıbımıza döküyoruz. Yaklaşık 30-35 dakika 180 derecede pişiriyoruz.

Soğumuş olan pasta kekimizin üzerini krem şanti ile kaplıyoruz ve 15 dk kadar buzdolabında bekletiyoruz. Bir yandan şeker hamurumuzu kekimizin ebatlarından biraz daha büyük açıyoruz ve kekimizin üzerini kaplıyoruz, fazla kısımlarını keserek son düzeltmelerini yapıyoruz. Başka bir şeker hamurunu açıp, kalıplarla şekilleri elde edip, üzerine yapıştırıyoruz.


Birsen
Zehra
Feray
Didem
Begüm
Yasemin
Pelin
TuzBİBER 1. Yaşında

Ferah A.Turç

Tiramisu

MALZEMELER

1 Adet hazır kakaolu kek

1 Paket (200 gr) Labne peyniri

1 Paket (200 ml) krema

3 Çorba kaşığı nişasta

6 Çorba kaşığı şeker

500 ml süt

1 Adet nescafe 3 ü 1 arada

Süslemesi için

Kakao

Pastamızın kremasını hazırlamak için yarım litre sütümüzü, nişasta ve şekerimizi tenceremize koyup orta ateşte, karıştırarak pişirmeye başlıyoruz. Muhallebi kıvamına geldiğinde ateşimizin altını kapatıp, yaklaşık 15 dakika dinlendiriyoruz. Muhallebinin altını kapattıktan sonra kekimizi ıslatmak için büyük bir fincana kaynar suyla nescafemizi yapıyoruz. Kekimizin alt tabanını pastayı servis edeceğimiz tabağa alıyoruz ve kahvemizin büyük bir kısmıyla kekimizin alt tabanını iyice ıslatıyoruz. Bu sırada beklemiş olan muhallebimize labne peynirini ve kremayı tel çırpıcıyla iyice karıştırıyoruz. Hazırladığımız karışımın bir kısmını alt tabanın üstüne döküyoruz. Bu işlemden sonra kekimizin üst tabanını da, ayrı bir yerde, kalan kahvemizle ıslatıyoruz. Ve bekletmeden kremanın üstüne kapatıyoruz. Kalan kremayı da pastamızın üstüne döküp iyice yaydıktan sonra kakaoyla süslüyoruz.

Neslihan Gençay

Rugelach

MALZEMELER

3 Su bardağı un

¼ Su bardağı şeker

270 Gr.Tereyağı

3 Adet yumurta sarısı

1 Su bardağı yoğurt

İçi

Sürmek için reçel ve serpmek için tarçın, ceviz, kuş üzümü, çikolata (İsteğinize bağlı olarak hepsini kullanabilir yada bir kaçını seçebilirsiniz. Arzu ettiğiniz miktara göre ayarlayabilirsiniz.)

Un ve şekeri karıştırıp küçük küçük kestiğiniz tereyağını ekleyin ve ekmek kırıntısı gibi olana dek karıştırın.

Ortasını hafifçe açıp yumurta sarılarını ve yoğurdu çırpıp içine ekleyin ve yoğurun ve 2 yada 3 parçaya bölüp plastik folyoya sarın dolapta 1 saat bekletin.

Her parçayı 30 cm genişliğinde açın reçel sürüp isteğinize göre hazırladığınız içi serpip 12 yada 14 üçgen olarak kesip rulo şeklinde kıvırın .

Tepsiye dizip üzerine 1 yumurta sürün ve toz şekeri serpip önceden ısıtılmış fırınınıza verin.

180 C'de 30 dk.

Didem Resne

Limonlu Dilimler

MALZEMELER

Kek için

2 Adet yumurta

1/3 Cup şeker (75 gr)

2 1/4 Cup un (250 gr)

125 Gr.Tereyağı (Erimiş)

30 Gr. Su

1/2 Paket kabartma tozu

Kreması için

2 Adet yumurta

250 Gr.Pudra şekeri

6 Yemek kaşığı un

2 Limon kabuğu rendesi

150 ml limon suyu

1/2 Paket kabartma tozu

Keki için

Yumurta ve şekeri mikserde köpük köpük olana dek çırpıyoruz.Kabartma tozu ile beraber elenmiş unu ilave ediyoruz.Tereyağını ilave ediyoruz. En son suyu ilave edelim ve çırpmaya devam edelim.

Bu karışımı yağlanmış, unlanmış ve yağlı kâğıt kaplanmış kalıba alalım ve üzerini düzeltelim.

190 derece önceden ısıtılmış fırında 25 dakika kadar pişirelim. Altın sarısı renk alana dek.

Bu sırada kremayı yapalım;

Krema malzemelerinin tümünü homojen olacak şekilde mikserle iyice çırpalım. Pişen kekin üzerine dökelim ve 25 dakika kadar daha pişirelim. Kontrol edip piştiğinden emin olduktan sonra fırından çıkaralım.

5 dakika soğumasını bekleyip kalıptan çıkaralım. İyice soğuduktan sonra üzerine pudra şekeri serpip dilimleyelim.

Figen Karavaş

Yumurtalı Ekmek

MALZEMELER

4 Dilim tost ekmegi
(Bayatlamışsa daha iyi)
120 Gram kadar peynir
(Beyaz, kaşar, eski kaşar,
dil, tulum, vs.)
2 Adet yumurta
Çeyrek çay bardağı süt
Tuz, karabiber
Bir tutam maydonoz
Yarım çay bardağı sıvı yağ

Her zaman yaptığınız gibi, iki adet tost hazırlayın. Tostları ortadan ikiye kesin. Toplam dört parça tost olsun. Bir tabakta yumurtaları, süt, ince doğranmış maydonoz ve baharatla çırpın. Tostları yumurtalı karışıma iyice bulayın; iyice emsinler. Bir tavaya sıvı yağı koyun ve iyice kızdırın. Yumurtaya buladığınız tostlarınızı arkalı önlü kızartın.

Gülfem Alptekin

Vişneli Truff

MALZEMELER

200 Gr. Sıvı krema

80 Gr.Bitter çikolata

80 Gr.Sütlü çikolata

80 Gr.Fildişi çikolata

1 Paket kakaolu hazır baton kek

(Dilerseniz evde yaptığınız kekten de kullanabilirsiniz.)

200 Gr.Kadar küçük küçük doğranmış vişne

1 Tatlı kaşığı tarçın

üzerlerini süslemek için

Tarçın, hindistancevizi, renkli şekerler, toz fıstık vs.

Kremayı derince bir teflon tencereye alın (Tencereye yapışmaması ve kolayca sıyırılabilmesi için teflon tercih nedeni) ve ocağa koyun.

Isındığında kaynamasını beklemeden içine tüm çikolataları kırarak ekleyin.

Çikolatalar eriyene kadar karıştırıp en son da ufalanmış kekleri katın.

Son olarak da vişneleri ekleyin.

Ocaktan alıp soğuması için buzdolabına koyun.

Yaklaşık 5-6 saat kadar dinlendirdikten sonra buzdolabından çıkarın

Üzerlerini süslemek için kullanacağınız her malzemeyi de ayrı ayrı tabaklara koyun.

Ceviz büyüklüğünde parçalar alıp elinizde yuvarlayıp süsleme malzemelerinin olduğu tabaklara koyun.

Tabakları sağa sola sallayarak tüm süsleme malzemelerinin truffların her yanına yapışmasını sağlayın.

Yasemin A.Babaluk

Gazozlu Kremalı Kek

MALZEMELER

Pandispanyası İçin

4 Adet yumurta

2 Su bardağı toz şeker

1 Su bardağı sade gazoz

2 Su bardağı un

1 Tane limon kabuğu rendesi

1 Paket kabartma tozu

Kreması İçin

2 Su bardağı süt

4 Çorba kaşığı toz şeker

3 Çorba kaşığı un

1 Çorba kaşığı margarin

1 Paket vanilya

Diğer Malzemeler

2 Poşet krem şanti

2 Su bardağı süt

Yeşil fıstık

Pandispanyasını yaparak işe başlayalım. Mutfak robotuna ya da mixerle yumurta ve şekeri 10 dakika koyu yoğurt kıvamına gelinceye kadar çırpalım. İçine elenmiş un, kabartma tozu, limon kabuğu ve gazozu da ekleyip en düşük devirde karıştıralım. Fırın tepsimize yağlı kağıt serip hamuru dökeli. Isıtılmış 170' C de pişirelim. Pandispanyamız fırındayken biz ara kremamızı pişirelim. Bir tencereye süt,un ve şekeri koyup muhallebi kıvamına gelinceye kadar karıştırarak pişirelim. Altını kapatıp margarin ve vanilyasını ekleyip 5 dakika mikserleyelim. Krem şantiyi de sütle çırpıp dolaba koyalım. Bu arada pişen pandispanyamızı uzunlamasına eşit 4 parçaya bölelim. Bir tane parçayı alıp üstüne kremanın yarısını sürelim. Üstüne diğer parçayı da kapatalım. Diğer 2 parçaya da aynı işlemi yapıp 2 ayrı baton pasta elde edelim. İyice soğuyan pastamızın etrafını krem şantiyle kaplayalım. Üstünü fıstıkla süsleyip 2 saat buzdolabında dinlendirip servis yapalım.

Birsen Kaplan

Tuz erken saatte okuluna gitmek üzere tramvaya binmişti. Yollar soğuk ve kasvetliydi tıpkı onun buz mavisi bakışları gibi. Soğuktu, yollar kadar, onun içi de.

Asık suratla koltuğuna gömülmüş, dalgalı saçları açık penceren gelen rüzgarla uçuşmuş bir halde gidiyordu.

Düşüncelerden bunalmıştı, iç çekerek ceketinin yakalarını kaldırdı, bakışlarıyla tramvayı şöyle bir tarayıp tekrar kendi dünyasına döndü.

Gri bir havada gri bir ceketle sıkıcı bir okula gidiyorum diye iç geçirdi tekrar.

Öyle dalmıştı ki kendisine acımaya, az kalsın ineceği durağı bile kaçıracaktı.

Alelacele iniverdi tramvaydan, koşar adımlarla kapıya yöneldi, önünde aheste aheste yürüyen kızlara gıcık olmuş, onları hızla geçmek için hamle yapmaya hazırlanıyordu ki arkadan bir ittirme.

aman yarabbi ! çamurlu su birikintisine öyle bir düşü verdi ki zavallı Tuz, işte gerçekten o anda acınacak haldeydi ! Her yeri çamur olmuş, ceketinin omuzu sökülü vermişti. Sinirliydi ama artık öfkeye dönmüştü siniri. Hışımla ayağa kalkıp kendisini iteleyenlere okkalı bir yumruk atmak için kalkıp atıldı. Bir eli havada yumruk halinde kala kaldı. Karşısında simsiyah saçları dalgalar halinde rüzgarda dans eden, yakıcı yeşil gözleri kocaman açılmış Biber vardı.
İkisinin de gözleri kenetlenmişti. Tuz havadaki elini indirdi, gözleri artık yeşil gözlerden kan kırmızı dudaklara inmişti. Bir türlü gözlerini alamıyordu.
Biber, yumruğun indiğini görünce, bir hamlede ileri atılıp cebinden çıkardığı mendil ile ceketi silmeye bir yandan da özürlerini sıralamaya başlamıştı.
Tuz, hala şaşkın onun gözlerine, ellerine dudaklarına bakıyor, bir türlü konuşamıyordu.

- - -

O gri günde çamurla karışık tanışmaları üzerinden tam bir yıl geçmişti. Tuz bir daha gri bir gün yaşamadı, Biber asla kabahatli duruma düşmedi.
Onları sahilde el ele, göz göze görmek artık normaldi, görmeseler şaşırıp ne oldu diyordu arkadaşları?
Tuz çok mutluydu, gönlü hep bahara çalıyordu, Biber hep şen şakraktı, o gürültülü dolu kahkahası her yeri çınlatırken Tuz gönlüne nağme gibi nakşediyordu onun sesini.
Biber o sabah heyecanla uyanıp hazırlandı. Çok işi vardı bugün onların yıldönümleriydi.
Çok özel bir program hazırlamıştı en sevdiği lokantada "TuzBiber Restaurant" ta sevdiğiyle özel bir yemek yemek için rezervasyon yapmıştı. Aşçılarla özel olarak görüşmüş , binlerce rica ve tatlı dille o gün için çok özel bir menü hazırlamaya ikna etmişti hepsini.

Oldukça basit ve az tutmuştu menüyü, bir yemek, salata ve tatlı olsun istiyordu..
Aşkları önemliydi, gerisi boştu zaten.

"Tuza yatırılmış deniz Levreği"
"Bol yeşillikli tuzlu ve karabiberli salata"
ve en son olarak ta
"Beyaz biberli kremalı pasta"

"Sen ve ben" diyordu akşam sevdiğinin kulağına "bir yemeğin tuzu ve biberiyiz ",
kıkırdıyor ve ekliyordu " yemeğimin tuzusun" ..
Aşkı ona eğilip sesleniyordu damağında biberli pastanın enfes tadı..
"sende tatlımın vazgeçilmez biberisin"

Nice yıllara Tuz ve Biber !!!!

bestebonnard.blogspot.com

Paris'in ünlü Pastanelerinden Pierre Hermé

Ünü çoktan Fransa'yı aşmış tüm dünyada tanınan kült pasta şefi Pierre Hermé yada diğer adıylarıyla; Fransızların deyişiyle "haute couture" pasta şefi yada "sihirbazı", Amerikalı'ların deyişiyle pasta şeflerinin "Pikasso'su", Japonların deyişiyle "duyguların mimarı". Köklü Fransız pastacılık sanatının taşlarını yerinden oynatan yenilikçi, yeni tadlar ve bileşimler keşfetmiş modern zaman simyacısı. Fetiş haline gelen makaronları, pastalarını keşfetmek ve yorumlamak bize kalmış. Yeteneği kadar pazarlama taktiklerini de sonuna kadar kullanan Mösyö Hermé rock yıldızları gibi sürekli onu izleyen hayranlara sahiptir ki bir tanesi bu yazıyı yazmaktadır. Çikolata defileleri yapar, ünlü sütlü çikolatalı ve tek kirazlı pastasını dizaynır Yan Pennor'a tasarlatmıştır, müzelerde tadım günleri düzenler. Ancak üne kavuşmanın rehaveti yoktur Mösyö Hermé' de halen yeni bileşimlerin peşindedir, pasta ve makaron menüsüne sürekli yeni eklemeler yapar.

Bu ayın iki yeni makaronu güllü, ayvalı ile çikolatalı siyah frenk üzümlü idi. Yeni ürün Ekler pastası kar gibi bembeyaz ve vanilya taneliydi. Mevsimine göre meyveler kullanıp yeni lezzetler sunmaktadır. 4 kusaktır Alsas'ta fırın-pastane sahibi olan babası sayesinde mutfakta büyüyen Hermé 14 yaşında Lenôtre'da çalışmaya baslamıştır. 24 yaşında Fauchon'a pasta şefi olmuş ve 35 kişilik bir grubu yönetmiştir; sonra Ladurée'de pasta şefliği yaptıktan sonra kendi şirketini kurmuştur.

İlk butik pasta dükkanını Japonya'da açmış ve halen 7 tanesinin sahibidir. Paris'e gelmesi 2001 yılını bulmuş ve şu an 3 dükkanı ve tüm Avrupa'ya online satış hizmeti bulunmaktadır.

En iyi makaronları Hermé yapmaktadır, sürekli yeni tadlar ve aromalar ekler menüsüne. Şam fıstıklı, karamel ve tuzlu terayağlı, siyah çikolatalı, Madagaskar yada Tahiti vanilyalı, güllü, çarkıfelek meyvesi ve sütlü çikolatalı makaron menüsünde sürekli yer almaktadır. Su aralar menüye siyah frenk üzümlü çikolatalı, güllü ayvalı, limon ve fındıklı pralinli, yeşil çaylı ve siyah susamlı eklenmiştir ve nefistir. 1 aralıktan itibaren kumkatlı yıldız anasonlu, yeşil elma ve anjelikli, limon ve baharatlı ekmekli, (violette) mor menekşeli ve siyah frenk üzümlü(cassis) yeni makaronlar eklenecektir.Beyaz trüf ve fındıklı , kestane ve yeşil çay tozu matcha'lı makaronlar 24 ocak'a kadar üretilecek, 25 ocaktan sonra çilek ve balsamik sirkeli, yine çilek ve wasabili olanlar menüye girecektir. İnsan sadece malzemeleri okurken bile heyecanlanıyor: Bu üretken şefin 25 tane kitabı vardır bildiklerini cömertçe paylaşır. Bendeki "desert de Larousse" kitabı çok

kapsamlı olup içinde aşure tarifi bile vardır ki Türk tatlısı olduğu belirtilmiştir. Tatlar, hisler ve zevkleri paylaşmak için "houte gamme" pastacılık okulu kurmuş bildiklerini ordan paylaşmaya devam etmektedir. Bir makaron atölyesine katılmak farz olmuştur.

Ispahan en çok satılan pastası güllü aromalı koca bir makaronun içi güllü ve litchi parçacıklı krema ile kaplanmış ve üstüne frambuazlar yerlestirilmişti ve diğer parça makaron ile örtülmüştür en üste adını aldığı gülden bir yaprak yerleştirilmiştir. Rüya gibi görüntüsü olduğu kadar tadıda ölümcüldür. Dikkat bağımlılık yapar. Çikolataları da 2008 ve 2009 en iyi çikolata ödülünü paylaşmıştır.

Dükkan kalabalık olacaktır ama hiç acele etmeyin satıcılar size açıklamada bulunacaktır orda zevk için bulunduğunuz gerçeğini unutmayın. Dilerseniz bir tane alın kimse sizi yargılamayacaktır. Bonaparte sokağındaki dükkandan makaronlar ve Ispahan'ımı aldıktan sonra hemen çarprazında bulunan Saint Sulpice parkına gidip aldıklarınızı zevkle yiyebilirsiniz.

Parkın bir köşesinde ve Paris'in her tarafında karşınıza çıkabilecek tipik çeşmeden suyunuzu içebilirsiniz, korkmayın tamamen sağlıklıdır.

Birsen Kaplan

Yemeğe Misafirim Var!

Merhabalar

Nisan benim hep içime mutluluk tohumları eken bir aydır. Kışın kasvetini atar, güneş hep yüzümüze güler, içimizi ısıtır. Yaz için planlar başlar, havalar ısınınca, ağaçlar çiçeklerini açar. Pazarlar renklenir, laleler çiçekler İstanbul'u süsler. Ne kadar mutluluk verici değil mi? Aslında bu kadar güzel şeyler söylemişken evde oturun ve misafir ağırlayın demek, dediklerimle hiç uyuşmuyor ama nisan ayında da hava hep güneşli olmuyor. Arada yağmur da var. İşte o yağmurlu günlerde çağırın misafirlerinizi. İçiniz sevdiklerinizle açılsın. Bende bu ay böyle yaptım. Yağmurlu ve soğuk bir günde ağırladım misafirlerimi. Yaptım ikramlıklarımı. Söylemesi benden, yapması sizden hadi mutfağa.

Menü

Ispanaklı peynirli börek

Zeytin ezmeli ekmek

Yoğurtlu patates topları

Yeşil mercimek salatası

Pastane usulü simit

Labne peynirli kek

Muzlu rulo tavuk göğsü

Bu sefer yemekteyiz e özenip bütün hazırlıklarımı sabah yapayım dedim. Tabii ki akşamdan malzeme listemi temin ederek. İlk olarak tavuk göğsünü pişirdim ama muzlar kararmasın diye en son onu işlemden geçirdim. Sonra ekmeğimi koydum makinama. Ben geçtim ocağın başına, patates haşlamaya. Keki çırptım attım fırına, simit hamurunu yoğurup koydum dinlenmeye. Salatamı, patates toplarını hazırladım . Bu ahenkli söz dizisi gibi bekledim konukları.

Afiyetle kalın.

Muzlu Rulo Tavuk Göğsü

Malzemeler

1 Lt.Süt
1 Su bardağı+1 çorba kaşığı un
1,5 Su bardağı tozşeker
50 Gram margarin
1 Paket gurme vanilya
4-5 Tane muz
2 Su bardağı hindistancevizi
Fıstık

Yapılışı

Süt, un ve şekeri bir tencereye alıp karıştırarak pişirelim. İçine vanilya ve margarin ekleyip mikserle 10 dakika çırpalım. Büyük boy fırın tepsisinin tabanına hindistan cevizini tepsi hiç gözükmeyecek şekilde yayalım. Üstüne muhallebiyi döküp düzeltelim. Dolapta en az 3 saat bekletip önce boydan 2'ye sonrada enden 6 ve ya 8'e bölelim. Muzlarıda bu kestiğimiz dikdörtgenlerin eni kadar kesip içine koyup rulo saralım. Üstünü fıstıkla süsleyip muzların kararmaması için hemen servis yapalım.

Zeytin Ezmeli Ekmek

Malzemeler

1 Cup su veya süt
1 Çay kaşığı tuz
1 Çorba kaşığı tozşeker
1 Çorba kaşığı sıvıyağ
2 Çay kaşığı kuru maya
3,5 Cup un
3 Çorba kaşığı yeşil zeytin ezmesi

Yapılışı

Tüm malzemeleri sırasıyla muliye (ekmek yapma makinası) koyup menü 3'de çalıştırdım.3 saat 42 dakika sonra bu harika ekmeğim çıktı ortaya..

Yoğurtlu Patates Topları

Malzemeler

4 Adet iri patates
1 Adet havuç
Tuz
Karabiber
Kırmızbiber
Tereyağı
1/2 Limon suyu
1 Su bardağı mayonezli yoğurt
Nane

Yapılışı

Patatesleri soyup tuzlu suda haşlayalım. Suyunu süzüp soğumasını bekleyelim. Bir kaba alıp içine rendelenmiş havuç, limon suyu, tuz ve baharatı ekleyip yoğuralım. Minik toplar yapıp üstüne 1 kaşık yoğurtlu mayonezden döküp süsleyelim.

Labne Peynirli Kek

Malzemeler

4 Adet yumurta
2 Su bardağı tozşeker
1 Su bardağı süt
1 Su bardağı sıvıyağ
1 Paket labne peyniri
1 Paket kabartma tozu
1 Paket vanilya
Alırı kadar un

Yapılışı

Şeker ve yumurtayı çırpma kabına alıp şeker eriyene kadar çırpalım. İçine süt, sıvı yağ ve labne peyniri ekleyip karıştıralım. Un, vanilya ve kabartma tozunu ekleyip karıştırıp yağlanmış kalıba dökelim. Isıtılmış orta ısılı fırında pişirelim.

Pastane Simiti

Malzemeler

1 Su bardağı ılık süt
1 Su bardağı ılık su
1 Su bardağı sıvıyağ
1 Paket yaşmaya
2 Tane kesme şeker
Tuz
Alırı kadar un

Diğer Malzemeler

3 Çorba kaşığı pekmez
1 Su bardağı su
2 Su bardağı susam

Yapılışı

Yoğurma kabına su, süt ve yağı koyup içine mayayı, tuzu ve şekeri ekleyelim. Karıştırıp mayanın erimesini sağlayalım. Unu ilave edip ele yapışmayacak bir hamur elde edene kadar yoğuralım. Ağzını kapatıp 1 saat dinlenedirelim. 1 saat sonunda mayalanan hamurdan yumurta büyüklüğünde hamur alıp tezgahta yuvarlayarak silindir haline getirelim. Kendi ekseninde dönderip birleştip simit şekli verelim. Büyükçe bir kaseye pekmezi ve suyu koyup karıştıralım.Yaptığımız simitlerin heryerini önce pekmezli suya sonra susama bulayıp tepsiye dizelim. Isıtılmış 200'Cde pişirelim.

Pirinçli Yeşil Mercimek Salatası

Malzemeler

1 Su bardağı yeşil mercimek
1 Su bardağı basmati pirinç
1 Adet havuç
2 Dal taze soğan
1/2 Demet maydanoz
Tuz
Baharat
Zeytinyağı

Yapılışı

Mercimeği vaktiniz varsa 1 gece önceden ıslatın.(pişerken dağılmamasını ve daha çabuk haşlanmasını sağlayacak)Sabah hafif diri kalacak şekilde haşlayalım. Pirinci tuzlu ve yağlı suda dişe gelir şekilde haşlayalım. Süzüp her ikisininde soğumasını bekleyelim. Bir kaseye alıp içine tuz, baharat, yağ, havuç rendesi ve doğranmış yeşillikleri koyup karıştıralım. Arzuya göre servis sırasında süsleyelim.

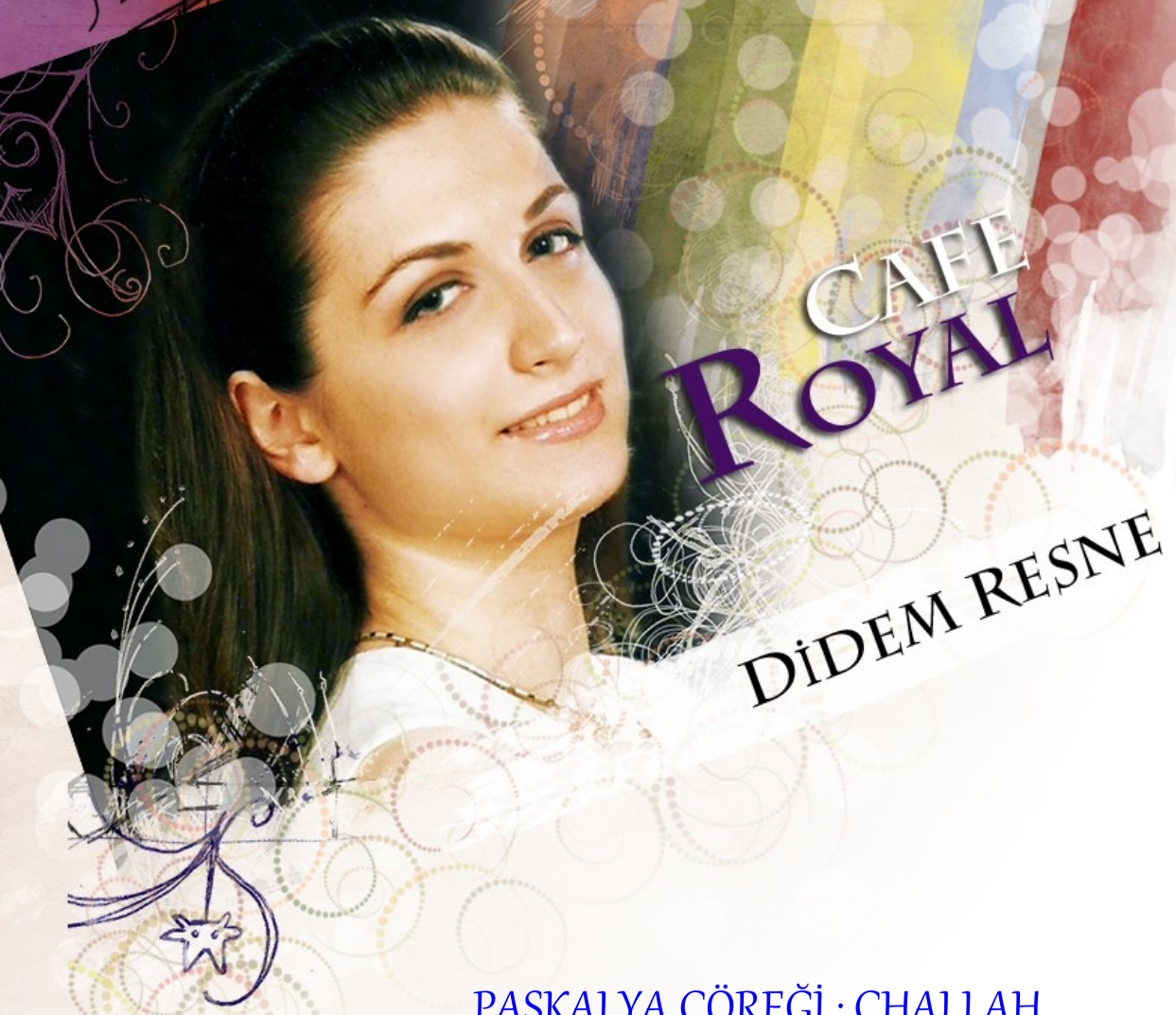
Ispanaklı Peynirli Börek

Malzemeler

1 Kilo yufka
1 Bağ ıspanak
1/2 Kalıp beyaz peynir
1,5 Su bardağı süt
1 Su bardağı mısırözüyağı
Tuz
Karabiber
Pulbiber

Yapılışı

Ispanakları yıkayıp doğrayalım. Bir kasede peynir, 1 su bardağı süt, yağ, tuz, karabiber ve pul biberi karıştırıp içine suyu iyice süzülmüş ıspanakları ekleyip karıştıralım. Fırın tepsisini yağlayıp yufkanın birini kenarları dışa sarkacak biçimde tepsiye serelim. Üstüne diğer 2 yufkayıda serip ıspanaklı karışımı yayalım. Üstüne 2 yufkayıda serip en alttaki tepsinin kenarlarından sarkan yufkayı üstüne kapatalım. Dilimleyip kalan yarım su bardağı sütüde böreğin üstüne döküp yarım saat bekletelim. Sonra ısıtılmış orta ısılı fırında pişirelim.



PASKALYA ÇÖREĞİ : CHALLAH

Bu ay yumurtalarla zenginleştirilmiş son derece lezzetli ve bir o kadar da hafif bir ekmeğin tarifini sizlerle paylaşmak istiyorum. Genellikle hristiyanlar için önemli olan ve paskalya bayramlarında yaptıkları en önemli lezzetlerden biridir. Uzun bir süre yaptıkları paskalya orucunun bitiminde her evin mutfağını mutlaka süslerler. Geleneksel olan daha eski tariflerde temel malzemesi un, yumurta, şeker ve sudur, özellikle yumurta miktarı geleneksel tariflerde daha çoktur. Daha modern tarifler ise çok daha az yumurtalı hatta bazen hiç yumurtasız bile olabiliyor ayrıca beyaz un yerine tam buğday unu yada yulaf bile kullanılabiliyor.

Bazen de şeker yerine, mısır şurubu yada bal kullanıldığı oluyor. Genelde 3 parçaya ayrılmış ve silindir şekli verilmiş hamur parçalarının saç örgüsü gibi örülmesi sonucu şekil verilen bu lezzetli çöreğin içerisine arzu ederseniz hoş ve değişik bir lezzet elde etmek için kuş üzümü de ekleyebilirsiniz.

Malzemeler

Kuru maya 15gr(1 ½ pakaet)

Şeker 50 gr(1 /4 sb)

Un 550gr

Yumurta sarısı 4 adet

Yumurta 1 adet

Tereyağı 55gr(erimiş)

Tuz 1 çay kaşığı

2 Adet ekmek için

Yapılışı

Maya, şeker ve 180 ml ılık suyu karıştırıp kabarcıklar çıkana dek 5 dk bekletin.

Unu bir kaba alın , 3 Yumurta sarısını, tereyağı, tuz ve tüm yumurtayı çırpın.

Yumurtalı karışım ve mayalı karışımı unlu karışıma ekleyip karıştırın. (Gerekirse 60 ml su daha ekleyebilirsiniz.)

Hafif unlu bir zeminde pürüzsüz bir hamur elde edene dek yoğurup yağladığınız yuvarlak bir kaseye yerleştirip yaklaşık iki katı büyüklüğüne çıkana dek 50 dk üzerini örtüp ılık bir yerde bekletin.

Hamuru hafif zemine alıp hafifçe yoğurun 6 eşit parçaya bölün ve her parçayı 30cm uzunluğunda silindir şekli verin .

3 Er parçayı bir araya getirip saç örgüsü gibi örün, diğer 3 parça içinde aynı işlemi tekrar edin ve yağladığınız tepsiye dizin üzerini örtüp 1 saat bekletin.

Fırınınızı 200 derecede ısıtın , 1 yumurta sarısı ve 1 çyk suyu çırpıp hamurların üzerine sürüp fırınınıza verin ve ısıyı 180 dereceye düşürün, altın sarısı rengi alana del 50 dk pişirin.

FİGEN'LE ADIM ADIM TARİFLER

FİGEN KARAVAŞ

Enginarlı Pastacıklar

NE GEREKLİ ?

2 Büyük çanak enginar

250 Gr.Kakaolu pötibör bisküvi

100 Gr.Krema

1 Kutu labne peynir

1 Çay bardağı bal

1 Çay bardağı iri çekilmiş ceviz

NASIL YAPMALI ?

Enginarları haşlayıp süzün ve blendırdan geçirin.

Bisküvileri irice ufalayın.

Kalan tüm malzemeyi karıştırın.

Karışımı şekilli kalıplara koyun.

Buzdolabında 2-3 saat dinlendirin.

Ters çevirerek servis tabağına alın ve üzerini istediğiniz şekilde süsleyin. Yeşil fıstık veya çikolata sos ile de süsleyebilirsiniz.

1

Tüm malzemeleri hazırlıyoruz.

2

Enginarları haşlıyoruz.

3

Bisküvileri iri parçalar halinde kırıyoruz.

4

Haşlanan enginarları süzüyoruz.

5

Enginarları blender dan geçirip püre yapıyoruz.

6

Kremayı ekliyoruz.

7

Balı ekliyoruz.

8

Cevizleri ekliyoruz.

9

Enginar püresini ekliyoruz.

10

Labneyi ekliyoruz.

11

Hepsini karıştırıyoruz.

12

Buzdolabında 3 saat soğutuyoruz.

BİR SAYFA REKLAM

Bulmak, karar vermek ve var olmak...

Hayatta ne yapacağınızı bulmak, bulduğunuzu nasıl yapacağınıza karar vermek ve verdiğiniz kararı var edebilmek, yaşamın önemli sanatlarından birisidir, bence.

Eğer kararınızı verdiğiniz anda, adım atma cesaretini de gösterebilirseniz işte o zaman başarının kapısını güçlü bir şekilde çalmış oluyorsunuz. "Bir gün yapacağım..." diyerek, ertelediğimiz herşey, geçen her adımda "keşke" oluyor. Bu keşkeyi söylememek için ise, doğru zaman, doğru mekan ve doğru yoldaşlar gerekli...

Bundan 1 yıl önce, bir fikir filizlendi, köklendi ve bugün olgunlaşma yolunda ilerliyor. Ve şimdi bu yoldaki 1. yılını kutluyor. Heyecanla çıkılan bu yolun bütün yoldaşları, bugün de aynı heyecanla yola devam ediyorlar.

Evet, TuzBİBER 1. yaşına merhaba diyor. TuzBİBER'le beraber, misafirlerine merhaba diyen bir filiz daha var.

Cafe & More

Cafe & More, İzmir'in Bostanlı semtinde, küçük, sevimli kendinizi huzurlu hissedeceğiniz şirin bir cafe. Hergün önünden geçtiğimiz, dolup taşan, gürültüyle dolu bazen bir kahve istediğiniz de bir türlü gelmek bilmeyen (sanki yemen'den geliyor), orada oturmak için mücadele vermeniz gereken cafelerden değil. Diyebilirsiniz ki, cafeler bu kadar kötü ve iyi cafe sadece Cafe&More mu? Elbette ki cafelerin hepsi böyle korkunç değil ama genelde aynılar. Ancak, Cafe&More bana göre bunlardan biraz farklı. Sizi, müşteri olarak değil "misafir" olarak görüyorlar. İşte, bana göre en büyük farkı bu yaratıyor.

Cafe&More ortaklarından Günay Bey ve Kardeşi Gökay Bey cafe işine 1997'de Alsancak'ta başlıyorlar. Ve kahvenin ilk çıkış noktası oluyorlar. 3. ortak olan Murat Bey'in de katılmasıyla Alsancak'ta kahve tiryakiliği başlıyor. Kahvenin yanında, Coffee corner'da ilk kez bu 3 ortak tarafından misafirlerinin beğenisine sunuluyor.

Sea Side, Shine ve Caliante'de hizmet verdikten sonra kesinlikle İzmir'de kalmak istediklerine karar veriyorlar ve böylece CAFE&MORE doğmuş oluyor.

Cafe&More'un oluşumu 2.5 ayı alıyor. Kiminiz ne kadar uzun kiminiz de bu kadar çabuk mu diyebilir. 2.5 ayın hikayesi şöle geçiyor. Bizim, girişimci 3 ortağımız cafenin dekoru bittikten sonra beğenmiyorlar ve sil baştan tekrar yapıyorlar. Çünkü, hem müşteri gibi hem sahip gibi bakıyorlar.

Koltukların rahatlığı, dekorasyon, menü, isim herşey tamamen kendilerine ait oluyor. Rahatlığa çok fazla önem veriyorlar. Hatta, bu yüzden 25 kişi alabilecek olan ortamdan fedakarlık yapıp, misafirleri rahat etsin diye, konuk sayısını 8'e düşürmeyi göze alarak şık koltuklarla güzel bir konfor sağlıyorlar.

Tabi bunların yanında müzik seçimi de önemli. İşte bu noktada da, düşünceleri, müziğin sohbeti engellemesi değil, sohbete eşlik etmesi oluyor. Genel olarak,İspanyol,Latin ve Jazz çalıyorlar.

Kahve konusundaki önemli bilgi ve deneyimlerinin etkisiyle kahve ağırlıklı bir kafe. Elbette çay içme imkanınız var. Ama asıl özelliği, özel kahvelerin tadına bakabilmek. Bunun yanı sıra bitki çayları da mevcut. Üstelik, servisteki özen de, göz estetiğine uygun bir şekilde,keyifli. Ancak, kahve ustalarının açtığı bu kafe de,en keyiflisi, kahve içmek.

Mutfak elbetteki içeceklerle de sınırlı değil. Tatlı ve tuzlulularıyla, hergün yeni tatlar sunuyor misafirlerine. Özellikle tiramusu, alışkın olduğumuzun dışında. Kendi memleketinden çıkıp gelivermiş gibi. Portakallı rula pasta denemediyseniz, sizin için güzel bir fırsat. Mozik pasta, turtalar, benim pufidik dediğim muffy kekler (elbette çikolata parçacıklı) ve daha fazlası kahvenize eşlik edebilir tatlar. Ayrıca,tuzlu yok mu elbette ki var.

Örneğin, ısırgan otlu-kaşarlı kek duymadıysanız, görmeye gidebilirsiniz. Ispanaklı börek, tuzlu kek bunların hepsi sizin tadına bakmanız için beklemekte. Peki böyle iştah açarak anlattığımız kahve, çay, kekler, pastalar kalktığımız da içimize oturmamalı dimi. Kesinlikle bu konu da endişe etmeyin. Bu tatları denemek için servet dökmenize gerek yok. Olağan fiyatlara uygun bir şekilde bu kahve ve kekleri deneyebilirsiniz. Şimdiden afiyet olsun diyorum.

Günay Bey, atılan her adımın, alınan her kararın çok önemli olduğunu düşünüyor. Hatta yapılacak değişimin bile. Hatta,önceki deneyimlerinden birinde düştüğü bir yanılgı oluyor.Cafesinin dekorasyonu değiştirip bir sürü emek harcadıktan sonra müşterilerinden pardon misafirlerinden ilginç yorumlar alıyor. Gelen herkes neden böyle bişey yaptığını soruyor. Günay Bey bu sorulara şaşkınla cevap veriyor. Değişimde dahi bu derece önemli karar verilmesi gerektiğini düşünen Günay Bey, aynı zaman da, değişime çokta önem verip destekliyor. Örneğin, kişilerin sürekli aynı mekana gitmesinin (kendi cafesi dahil) çok sağlıklı olmadığını söylüyor.

Farklı dekorlar, farklı dekorlarla kişilerin yeni yerler keşfetmesini, biraz bu konu da tüketici olmaları gerektiğini söylüyor. Ve her zaman yeniliklere açık olunması gerektiği görüşünde...
Ben, CAFE&MORE'a gittiğim anda, sizlerle paylaşmam gerektiğini düşündüm. Dilerim bir uğrama şansı bulursunuz. Benim, dinlenmek, çalışmak, okumak ve arkadaşlarımla keyifli sohbetler yapmak için seçtiğim önemli bir yer oldu. Oldu diyorum, çünkü, CAFE&MORE, 15 Mart'ta hizmete başladı. Yani, kısa süredir gittiğim ama bu kısa süre içinde ise hoşlandığım bir ortam oldu.
Cafe&More içinde iyi ki doğdun diyorum.
Başarmak ve o başarıyı devam ettirmek öle zor ki... Yeter ki sabırlı olun. Eğer, aranızda bu günlerde ümitsizliğe kapılanlar varsa, sizde kendinizi iyi hissettiğiniz birşeyleri keşfetmeye koyulun sıkıntılı düşüncelere, ümitsizliklere meydan okuyun. Belki, kendinizi güçlü hissetmiyor olabilirsiniz. Ancak, bu meydan okumalarla sizin bile tahmin edemeyeceğiniz bir enerji kazanacaksınız.
Fakat, şunu kesinlikle ihmal etmeyin. İş, hobi keyif aldığınız herneyse yapmayı ertelemeyin. Ve hiçbirşeyin sizin önünüze geçmenisine şans vermeyin.

İyi ki doğdun TUZBİBER,
İyi ki doğdun CAFE&MORE,

Yenilikleriniz hayat bulsun.

vital-hayatadair.blogspot.com

Bu bahar hobisiz kalmayın, baharı suçlamayın

Okuduğum bir kitapta şöyle diyordu; ilgilendiğiniz bir iş için her gün en az 1 saatinizi ayırın. 1 yılın sonunda o işte başarıya ulaşmış olacaksınız. Cümle tam olarak böyle olmayabilir ama ana tema buydu. Yani her gün 1 saatinizi belli bir uğraşa ayırmakla o işteki en başarılı olunuyorsa o zaman başarılı olmak o kadar güç olmasa gerek dedim. Elbette o işin sadece iş olarak görülmeyip aynı zamanda keyifle de yapılması gerek. İnsanı başarıya götüren en önemli etkenlerden biridir bu, yaptığı işi sevmesi ve çoşkuyla yapması. Yoksa başarıya değil sadece mutsuzluğa götürür. En basitinden etrafınıza bakın, her sabah mutsuz suratlar, tatminsiz insanlar görmüyor musunuz? Hep bir tarafı eksik, hayattan umudunu kesmiş, bırakın yarınını bugünü için dahi hiçbir çabası olmayan, hep yapamadıklarının kaçırdıklarının derdinde tasasında koca bir insan denizi yok mu sizin oralarda da?

Eğer yoksa harika bir yerde olmalısınız ya da cennettesiniz. Yok cennet de değil orası sanırım; mutluluğun formülünün başka etkenlerde değil sadece kendinde olduğunu keşfedenlerin bulunduğu bir yer olmalı.
Bu aralar kime baksam mutsuz, kiminle konuşsam dert yanıyor hayatından, yaşadıklarından. Kimseye de ihtiyacım yok aslında bu tespit için, içime dönüp de kendime bakmam da kafi gelir. Baharı suçluyoruz utanmadan bir de, yok bahar geldi de, yok mevsim değişikliği de yok bilmem ne de.... Aslında bunlar klasik bahaneler değil de nedir? Biz bilmiyorsak bu işin formülünü baharın suçu ne, her yer çiçeklere boğarken bahar bize bunu yapar mı hiç, ne dersiniz?
Bir insan başkaları için olmasa bile en azından kendisi için mutlu olmanın yolunu bilmeli, kimseye mutlu olma sözü vermedik ya en nihayetinde. Ama bu bize bahşedilen koca ömür - ki inşallah öyledir- somurtalım da etrafı da kasvete boğalım diye bahşedilmedi. Madem ki geldik dünyaya, uyacağız kurallara öyle değil mi? Kuralların en basiti gülmeyi bileceksin, isteyeceksin ve sana gelecek istediklerin. Gelmezse de suçlayacağız evreni, illa suçlayacağız ya birilerini bir şeyleri, suçlayıp rahatlayacağız.
İlk kural mutlaka ama mutlaka bir nedenin, sabah heyecanla yastıktan kafanı kaldırmak için bir itici gücün olmalı. Olmalı derken olacak, başkaca yolu yok. Bu ya çalıştığın iş olur ki bizim memlekette ben sabah keyifle işe gidiyorum diye uyanan az insan olduğundan da adım gibi eminim. Öyle biri olabilmek için neler feda etmezdim. Hem işsizlikten dem vururuz hem de iş bulunca işimize bin kulp takarız, alem milletiz vesselam. İş olamıyorsa bu bizi heyecana boğacak konu elbette ya aşktır ya meşktir. Her gün de aşık olacak halimiz yok, evliyiz barklıyız haliyle çoluklu çocuklu aşk da bir yere kadar. O zaman bize meşk gerek. Meşk derken de zevk, sefa, eğlence demiyorum elbette.

Onlar da gerekli hayatta mutlaka ama her gün olursa nerde kalır bunun zevki değil mi? Meşk derken kastettiğim bizi hayata bağlayacak bir uğraş, bir hobimizin olması. İşte onu buldunuz mu hayattaki mutluluğun anahtarı da sizin elinize geçmiş demektir. Bir hobi sahibi olmak, onun için zaman harcamak, kafa yormak, onunla uğraşırken diğer tüm dünya dertlerini bir kenara itebilmek kadar zevklisi var mıdır? Ben puzzle yaparken aldığım keyfi dünyadaki çoğu şeye değişmem mesela. O birbirinin benzeri yüzlerce parçayı bir bir elime alıp baktıkça saatler öylece geçer durur ve hiç umurumda olmaz dışarıdaki diğerleri. Ya da bir maket yapmaktan hoşlanan birini düşünün, onu yaparken hiç dert eder mi kendine o gün işyerinde yaşadığı stresi ya da hengameyi ? Öyle bir büyüdür ki o hobi ile uğraşılan an yaşanan, yalnız bunu bilenler anlar beni.

Hepimizin ihtiyacı vardır bir şeylere tutunmaya, sadece iş olarak değil de uğraş olarak bir şeylere emek vermeye. Kimi dikiş dikerek uzaklaşır evindeki onlarca yükün ağırlığından; kimi kendini incik boncuğa adar, boncukların arasına sorunlarını da saklar, tüm yaratıcılığını onlarla sunar dünyaya. Bazıları resim yapar, her fırça darbesinde bir sorunu uzaklaştırır kafasından, anlatır kendini en güzel şekilde; bazıları bir enstrüman çalarken her nota vuruşunda unutur dünyayı, kimileri de çevresindeki güzellikleri fotoğraflarken, gizleyip kötülükleri, mutlu hisseder kendini.

Etrafımda birçok insan tanıyorum mutsuz, depresyon tedavisi gören, ilaç kullanan, o ilaçların onları mutlu edeceğine, iyi edeceğine inanan. İlaçları yadsıdığım sanılmasın ama hiçbir ilaç bir insanı mutlu edemez. Bir ömür boyu ilaç kullanıp da hayat sürdürmek hiç de basit olmasa gerek, bizi meşgul edecek şeylerle ise hayat çok daha yaşanılası olacaktır.

Ben kendi adıma puzzle yaparak kendime ait en özel anı yaratıyorum, gerçi uzunca süredir bu ayrıcalığı da yaşamıyorum ama nasıl güzel bir uğraş olduğunu iyi biliyorum. Bir dönem boncuklarla haşır neşir oldum sakladım sorunları boncukların ardına. En olmadık, en vakitsiz zamanlarda da en azından blogumu açıyorum, o bana güç veriyor, bir çaba harcamam gerektiğini hatırlatıyor, boş durmamam gerektiğini, üretmem ve paylaşmam gerektiğini anımsatıyor. Hayatta kimse için değil ama sadece kendiniz için bir şeyler yaptığınız an ruhunuzu beslediğiniz andır. Ruhunuza gıda vermeyi lütfen unutmayın. Ruh besleyici, kafa dinlendirici öneriler;

1. Eğer gönlünüz fotoğraf çekerek yolunu bulmak istiyorsa ve bunu daha da profesyonel olarak yapmak isterseniz İFSAK (İstanbul Fotoğraf ve Sinema Amatörleri Derneği) sizin için doğru adres olabilir. www.ifsak.org.tr adresinden detaylı bakabilirsiniz.
2. Eğer eliniz maharetli ise ve bundan keyif alırım, yaparken de tüm dünyayı unuturum diyorsanız İSMEK' in resimden vitraya, iğne oyasından mefruşata, cam boyamadan gümüş sim örücülüğüne kadar pek çok branşta el sanatları kursları mevcut. Biri mutlaka size hitap edecektir. Hadi www.ismek.ibb.gov.tr adresine bir bakın ve hemen yerinizi ayırtın.
3. Kendim için değil de illa ki başkaları için birşeyler yaparken tatmin oluyorum diyenlerden iseniz işte size harika bir öneri. www.altinokta.org.tr adresine girip körler için kitap okumak için neler yapabilirsiniz bakabilirsiniz.

Bunlar dışında kalanları da biraz siz araştırın bakalım. Dans kursları, briç kursları, tiyatro kulüpleri, ahşap boyama kursları, bahçecilikle ilgili eğitimler, seramik atölyeleri, yemek ve pastacılık kursları, cilt bakımı kursları ve çok daha fazlası. Eminim sizin de keyfinize keyif katacak, dünyanızı renklendirecek bir uğraş vardır. Unutmayın baharı suçlamadan önce yapacak çok işiniz var.

SİZDEN GELENLER.

KURABİYELER Etkinliği

İsveç Kurabiyesi

Çikolatalı Florentin Kurabiyeler

Naneli Kurabiye

Çikolatalı Lokma Kurabiye

Queen Elisabeth Kurabiyeleri

İsveç Kurabiyesi

uzakkose.blogspot.com

1 Bardak çavdar unu

1 Bardak Un

1/2 Tatlı kaşığı deniz tuzu veya normal Tuz

113 Gr.Krem peyniri

113 Gr.Tereyağ

1/2 Bardak şeker

Pudra şekeri (üzeri için)

2 Adet tepsiyi yağlı kağıt ile kaplayın. Bir kabın içerisine unları ve tuzu koyun. Ayrı bir kabın içerisinde de krem peyniri mixer ile çırpın ardından yapı ekleyip krema haline gelene kadar çırpmaya devam edin. Şekeri de ekleyip hepsinin iyice karışmasını sağlayın. Un karışımını yağlı karışıma ekleyin ve sadece hepsi tamamen birbirine karışana kadar karıştırın ve hamuru unlu tezgahın üzerine alın. 1-2 sefer yoğurun ve top şekline getirip şeffaf folyo kağıdına serin. Kesinlikle fazla un koymayın yeterli geliyor. Hamuru sertleşmesi için dolaba kaldırın. Fırını 175C (350F) ısıtın. Hamurunuz oklava ile açılacak sertliğe geldiğinde unlu tezgah üzerine alıp 1.5cm kalınlığında açın ve kurabiye kalıpları ile kesip hazırlanmış tepsiye dizin. Ben 2 şeffaf folyo arasında açıyorum hem daha kolay hemde fazladan un kullanmamış oluyorum. İsterseniz kurabiyelerin üzerine iri taneli şekerleriniz varsa hafifçe serpebilirsiniz .
10 veya 15 dk pişirin. Pişirme süresi her fırına göre değişir buyüzden fazla pişirmemeye dikkat edin yoksa çok kuru ve sert olurlar. Sadece altlarını hafifçe altın rengine dönüşmesine kadar pişirin. Hafifçe soğumasını bekleyin ve az pudra şekeri serpin.

Çikolatalı Florentin Kurabiyeler

petunyalarim.blogspot.com

50 Gr. Tereyağ
3 Yemek kaşığı toz şeker
2 Tatlı kaşığı bal
50 Gr. File badem veya Fındık (ben fındık kullandım)
50 Gr. Yaban mersini kurusu (Cranberry)
50 Gr. Kuru üzüm
150 Gr. Acı (Bitter) Çikolata

Tereyağı-bal-şeker küçük bir tencerede karıştırılarak iyice eritilir. Sonra içerisine çikolata hariç diğer malzemeler katılır, şöyle bir karıştırıldıktan sonra, iki kaşık yardımıyla kağıt yayılmış fırın tepsisine en az 6-7 cm. aralıklarla dizilir, ve önceden ısıtılmış 200 derecelik fırında 6-8 dakika tutulur... Pişme esnasında iyice yayılıyor ve fırından çıktığında ele alınamayacak kadar cıvık bir halde oluyor, hic dokunmayın, en az bir saat soğusun... İyice soğuduktan sonra sertleşen kurabiyeler yavaşca kağıtlarından ayrılıp, benmari usulü erittiğimiz çikolatalar arka yüzlerine sürülür ve bir çatal yardımı ile dalgalar yapılır. Daha sonra çikolataların iyice donması için buzdolabına kaldırılır.

Naneli Kurabiye

www.mutfakpenceresi.com

125 Gr.Tereyağı
1 Kibrit kutusu kadar tussuz kaymaklı lor peyniri
1 Tane yumurta sarısı içine (beyezı üstüne sürülecek)
2 Yemek kaşığı fındık yağı
2,5 Su bardağı un + elimizle 3 serpme daha(200 gr lık bardak)
1,5 Çay bardağı pudra şekeri
1 Çaybardağı nane yaprağı
2 Yemek kaşığı naneyi robotta çekerken koymak için toz şeker
Üzerine serpmek için biraz toz şeker

Naneyi robotta 2 yemek kaşığı toz şeker koyarak püre haline getirdim yoğurma kabıma aldım. Oda sıcaklığındaki yağımı, yumurtanın sarısını, sekeri, lor peyniri ve fındık yağını katarak iyice yoğurdum.Yavaş yavaş unumu ekleyerek kulak memesi kıvamın da ele yapışmayan hamurumu hazırladım.Hamuru unladağım tezgahın üzerine yaydım oklavayla hafif düzleştirdim.Kurabire kalıbıyla kesip, yağlı kağıt serili tepsiye dizdim. Üzerine yumurtanın beyazını sürüp ,toz şeker serptim.Önceden ısıttığım 190° C fırında 15 dakika pişirdim.

Çikolatalı Lokma Kurabiye

ozlemingunlugu.blogspot.com

150 Gr.Un
2 Yemek kaşığı kakao
1 Tatlı kaşığı kabartma tozu
1/4 Tatlı kaşığı tarçın
1/8 Tatlı kaşığı tuz
125 Gr.Tereyağı, yumuşamış
100 Gr.Toz şeker
1 Adet yumurta sarısı, iri boy
60 Gr.Bitter çikolata, iri doğranmış

Fırını önceden 180 derecede ısıtın. Tarfiten yaklaşık 20-25 adet kadar kurabiye çıkıyor o nedenle 2 tepsiyi aynı anda fırına koyabiliyorsanız 2 tepsi hazırlayıp, ikisine de yağlı kağıt serin. Yoksa sırayla pişirirsiniz.Öncelikle kuru malzemeler olan un, kakao, kabartma tozu, tarçın ve tuzu bir kapta karıştırın. Diğer tarafta daha derin bir kapta şeker ile tereyağını krema kıvamına gelene kadar yüksek hızda iyice mikserleyin. Ardından tereyağlı karışıma yumurta sarısını da ilave edip düşük hızda çırpmaya devam edin. İyice karıştıysa içine kuru malzemeleri de katıştırıp son olarak hepsini güzelce harmanlayıp karıştırın.Hazırlanan hamurdan ister kaşıkla ister orta boy bir dondurma kepçesiyle, parçalar alıp yağlı kağıt üzerine 2-3 cm lik aralıklar bırakarak dizin. Her fırının pişirme gücü farklılık gösterebilir, benimki 13 dakikada pişirdi. Siz 10. dakikadan sonra fırınınızı yakın takibe alın ve eğer kurabiyelerin yanları sertleştiyse fırından çıkarıp tel ızgara üzerine alıp soğumaya bırakın. Kurabiyeler soğudukça sertleşiyorlar. Kenarda bekleyen çikolatalarımızı da benmari usulü (kaynayan su dolu tencere üzerine oturttuğunuz bir kabın içinde) eritin ve kurabiyelerin üzerinde gezdirerek süsleyin. Çikolatayı ne kadar ince bir hat gibi gezdirirseniz daha güzel durur.

Queen Elisabeth Kurabiyeleri

esin-ti.blogspot.com

200 Gr.Un
140 Gr.Tereyağı ya da Margarin
2 Tatlı Kaşığı Aromatik Siyah Çay(toz olarak)
1 Paket kabartma tozu
1 Yumurta
100 Gr. Damla çikolata
1 Portakal ya da Limon kabuğu rendesi

Un, Kabartma tozu, Siyah çay ve limon ya da portakal kabuğu rendesini bir kabın içinde iyice karıştırın. Oda sıcaklığındaki yağı, yumurtayı ve damla çikolatalarını ilave edip yoğurarak biraz sert kıvamlı bir hamur elde edin. Ben hamuru birkaç silindir haline getirip biraz buzdolabında dinlendirdikten sonra dilimler halinde keserek pişirdim. Elinizle toplar yapıp yassıltarak da pişirebilirsiniz. Yağlı kağıt serilmiş bir fırın tepsisinde 175 derecede yaklaşık 15 dakikada üstleri hafifçe sararana kadar pişirip henüz ılıkken tel ızgara üzerine alıp soğutacaksınız. Soğuduktan sonra bir kavanoza koyup 1-2 hafta saklayabilirsiniz.

Fındıklı İrmik Tatlısı

Yeşillikli Patates Salatası

Fındıklı Un Kurabiyesi

Yassı Köfte

Fındıklı İrmik Tatlısı

1 Litre süt
12 Yemek kaşığı irmik
12 Yemek kaşığı toz şeker
100 Gr.Margarin
1 Paket kakaolu bisküvi

Üzeri için:

1 Su bardağı kavrulmuş
Fındık içi

Hazırlanışı

Sütü tencereye koyup içine ölçtüğünüz irmiği ve toz şekeri ekleyin.

Biraz karıştırdıktan sonra margarini ekleyip kaynayana kadar karıştırma devam edin.

Diğer taraftan borcamı hafifçe ıslatın.İçine pişirdiğiniz irmik tatlısının yarısını dökün.

Hızlı bir şekilde bir kat olacak şekilde bisküvileri yan yana dizin.

Üzerine irmik tatlısının diğer yarısını boşaltıp ılıtın.

Buzdolabında iki saat kadar soğutup,üzerini iri dövülmüş fındıkla süsleyip ikram edin.

Yeşillikli Patates Salatası

Hazırlanışı

Patatesleri haşlayıp, kabuklarını soyun.Patatesleri küçük küçük doğrayın.

İçine ince kıyılmış yeşillikleri ilave edin.

Zeytinyağını, tuzunu ve bir tane limonun suyunu sıkıp ,karıştırın.

Buzdolabında biraz soğuttuktan sonra servis edin.

6 Adet orta boy beyaz patates

Yarım demet maydanoz

Yarım demet dereotu

5 Sap taze soğan

Yarım demet taze nane

Zeytinyağı

Kırmızı pul biber

Tuz

1 Adet limon

Fındıklı Un Kurabiyesi

Hazırlanışı

Tereyağı ,sıvıyağ ve pudra şekerini parmak uçları ile karıştırın.

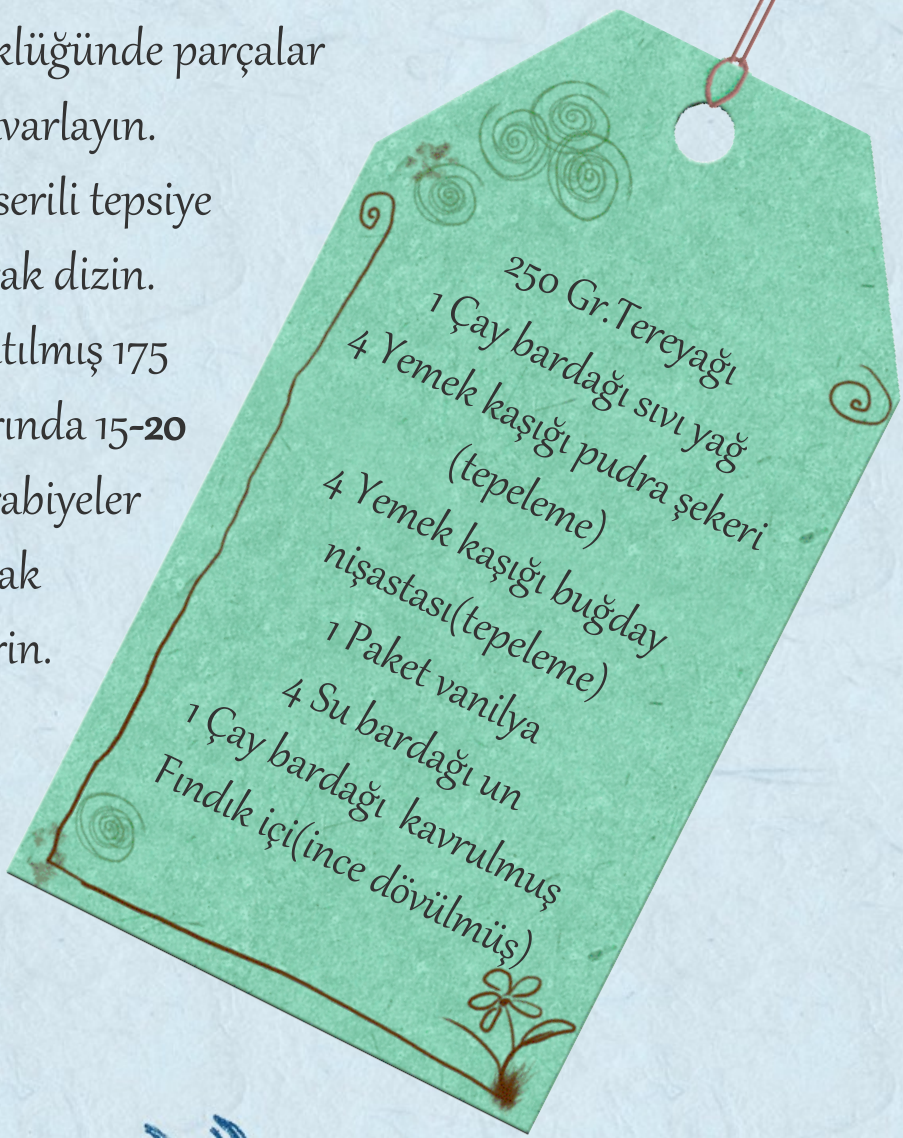
Nişasta, vanilya ve fındığı ekleyip yoğurun.

Ele yapışmayan fakat çok sert olmayan bir hamur elde edin.

Ceviz büyüklüğünde parçalar kopartıp yuvarlayın.

Yağlı kağıt serili tepsiye aralıklı olarak dizin.

Önceden ısıtılmış 175 derecelik fırında 15-20 dakika kurabiyeler beyaz kalacak şekilde pişirin.



www.pelince.com

Yassı Köfte

Derin bir karıştırma kabın içine bulguru,
kıymayı ve rendelenmiş kuru soğanı ekleyin.
İçine baharatları ilave edip elinizle üzerine
biraz su serpip köfteleri dinlendirin .
Yaklaşık 30 dakika yoğurun, daha sonra
yumurta büyüklüğünde parçalara ayırın.
Elinizle yuvarlayıp yassı şekiller verin.
Bol yağda köfteleri arkalı önlü kızartın.
Sıcak olarak servisini yapın.

1,5 Su bardağı ince bulgur
250 Gr.Yağsız iki kere çekilmiş kıyma
1 Adet orta boy kuru soğan
Bir çay kaşığı karabiber
Bir çay kaşığı kimyon
Tuz
Yeteri kadar su

Merhabalar

Bu yazıyı yazarken büyük bir umut taşıyorum içimde. Hayatınızda ufak da bir değişiklik yaratabilmek umudu.

Nasıl geçiyor hayatımız? Neleri düşünerek nelere üzülerek harcıyoruz günlerimizi? Korkularımızı, pişmanlıklarımızı düşünerek ne kadar zaman geçiriyoruz? Bunları düşünmek ne kazandırıyor bizlere?

Ben vereyim isterseniz cevabı sizlere: Hiçbir şey! Tam tersine kaybediyoruz. Hem de hayatımızda hiçbir zaman ne kadar bedel ödersek ödeyelim kazanamayacağımız bir şeyi; zamanımızı!

Ne hayatımızda bugüne kadar olanları değiştirebileceğimiz kudrete sahibiz, ne de geleceği değiştirecek olağanüstü güce. Bugünse önümüzde, ellerimizin arasında ve değiştirmek, geliştirmek, yön vermek, hepsi bizim ellerimizde.

En önemlisi de ne biliyor musunuz? Tüm bu geçmiş gelecek dertleri arasında unutuyoruz ölümlülüğümüzü.

Sanki hiç ölmeyecek gibi yaşıyoruz hayatı. Erteliyoruz. Peki ya bu gün son günüyse hayatınızın? Bugün yaptığınız gibi bağırır mıydınız sevdiklerinize yok yere? Ya da geçip gider miydiniz o çok sevdiğiniz kahvenin önünden bir kahve içmeden? Sevdiklerinizden esirger miydiniz o on üç harfi? Nefes almak bu kadar sıradan olur muydu hayatınızda? Başka zaman inşallah mı derdiniz vakitsizlikten yapmadığınız hayallerinizin ardından?

Bu sorular bir an olsun düşündürdüyse sizi, hemen yarın koyulun yola. Uyanır uyanmaz açın pencerelerinizi sonuna kadar. Rüzgârı teninizde hissedin. Bırakın biraz okşasın yüzünüzü, hafif hafif uyandırsın sizi. Gülümseyin dünyaya. İşte o an mutlaka bir kuş cıvıltısı duyacaksınız ya da bir çocuk kahkahası. Duyduğunuz her bir ses dünyanın gülüşünü yansıtacak size.

Güzel bir başlangıcın ardında keyifli bir kahvaltı yapın. Hazırlamakta, toplamakta mutluluk versin size. "Sevdiğinizi" söyleyerek uğurlayın "sevdiklerinizi" işlerine, okullarına. Eminim biliyorlardır sevdiğinizi ama bahane olamaz ki bu güzel şeyleri dile getirmenize. Çünkü unutmayın sevgiyle başlayan sözler mutlulukla biter her zaman.

Evdeki işler biter bitmez atın kendinizi dışarı. Dışarıda sizi, gülümseyerek bekleyen kocaman bir dünya var. Giyin, en sevdiğiniz en rahat giysilerinizi. Sokağa adım atmaz bakının etrafınıza. Her şeye rağmen yaşayan doğayı görün. Asfalta rağmen, bulduğu ufacık çatlaktan çıkan otları, sokakta birbirini kovalayan köpekleri, miskin miskin yatan kedileri, yalancı bahara inanıp tomurcuklanan ağaçları görün. Sonra yürüyün biraz. Kapatın telefonunuzu. Kendi iç sesiniz olsun kulaklarınızda, her gün radyoda dinlediğiniz müziğin yerinde. Sevdiğiniz manzarayı izleyin. Özlem giderin biraz kendinizle.

Eksik bir şey kalmasın bu güzel günde. Başkalarını da katın. En sevdiğiniz dostunuzu arayın mesela. "Özledim seni" diyerek yapın davetinizi.
Son olarak evinize dönmeden bir iyilik yapın kendinize. Hediye alın mesela veya en sevdiğiniz çiçeği. Başkasından beklemeden gerçekleşsin bir kerede istediğiniz. Ve şükredin Allah'a bir gün daha size bahşettiği için.

Hamiş: Bu yazıya çok uygun olabileceğini düşündüğüm bir sözü eklemek istiyorum:
Allah' ım Bana değiştirebileceğim şeyleri değiştirebilmem için cesaret, değiştiremeyeceğim şeyleri kabul etmem için sabır, ikisi arasındaki farkı bilmek için akıl ver.

GÜLFEM ALPTEKIN

HAFİF TARİFLER.

Balkabaklı Çorba ve Göz Sağlığımız

Eşimin gözlerinde bir sorunu var. Tarif ettiğine göre: "Böcekler uçuşuyor". Doktorlara gittik. Sonuçta söylenen şey, bunun miyoplarda görüldüğü, tedavisi olmadığı, böyle yaşamaya alışılması gerektiği ama daha da ilerlerse mutlaka doktora gidilmesi. Çok karmaşık bir ismi de, ama unuttum. (Bu arada bu ismi iki doktor da söyleyemedi; ama gözünden başka bir rahatsızlık yaşayan bir iş arkadaşımız doktorlardan çok daha iyi bir şekilde anlattı. Kaynakları verdi, o garip latince ismini söyleyerek. O sayede okuduk, öğrendik.) O da alışmaya çalışıyor bir senedir. Bu arada göze faydası olan şeyleri araştırıp, bol bol yapmaya çalışıyorum.

Geçen sene büyük ilgiyle izlediğim Gıdalar Hakkındaki Gerçekler kitabından, konuyla ilgili bir bölüm buldum; sizle de paylaşmak istiyorum:

Yaşa bağlı makula dejenerasyonu (YBMD), gözün arkasındaki iç yüzey retinadaki hücrelerin hasar görmesinin sonucudur. Retina gözde, ışığın görüntü meydana getirdiği bölgedir. Milyonlarca ışığa duyarlı hücre içerir, bunlar beyne sinyal gönderirler. Serbest radikaller ise, retinadaki hücrelere zarar ve bazısının faaliyetlerine tamamen son verirler. En önemli hücreler, aynı zamanda en fazla risk altında olanlardır. Bunlar retinanın merkez kısmındaki ayrıntılı görmemize yardım eden makulada bulunur. 60 yaş üzerindeki her 6 kişiden birinde YDMB var. 75 yaş üzerinde bu oran 3 kişiden bire iniyor. YBMD tamamen kör yapmaz, ancak görüşü o kadar azaltır ki; pek çok YBMD hastası yasal olarak kör kabul edilir.

Ne yazık ki, ışığa maruz kalmak bile retinada serbest radikal üretir. Bu nedenle tüm gün gözleriniz bağlı dolaşmıyorsanız, bir miktar hasar kaçınılmazdır. Işık ne kadar parlak ve maviyse, o kadar çok serbest radikal üretilir. En çok hasar veren ultraviyole ışınlarıdır. Tabii ki doğanın gözleri korumak için kendi yöntemleri vardır. Tüm retinada bulunan bir pigment, mavi ışığı ve ultraviyoleyi absorbe eder. Retinadaki bu pigmentin bir rolü de, güçlü bir antioksidan olmasıdır. Bilim insanları bu pigmente "makuler pigment" derler. Şaşırtıcı bir biçimde bedenlerimiz makuler pigmenti üretemez. Sadece bitkiler tarafından yapılan sarı-turuncu renkte kimyasal bileşimden oluşur. Gözümüzdeki pigment seviyesini belli bir düzeyde tutmanın tek yolu, bunları içeren sebzeleri yemektir. Makuler pigmentteki iki kimyasal *lutein* ve *zeaksantin*dir. Bu maddelerin en çok bulunduğu besinler ıspanak gibi koyu yeşil yapraklı sebzeler ve tatlı mısırdır. Yumurta sarısı da, lutein içeren bir besindir; aynı balkabağı, bezelye, brokoli ve brüksel lahanası gibi.

Bu yüzden, balkabağından çorba biçiminde faydalanmaya karar verdim. (Ayva faydalı diye, ayva reçeli yeme felsefesi bana ters de... O yüzden balkabağı göze iyi geliyor diye, kabak tatlısı yapmayı reddettim.) Bir de püre yapılabilir, ama önce kabağa iyice alışmak lazım. Tahmin ettiğiniz gibi, hafif tatlımsı bir çorba oluyor. Ancak, içine attığınız tuz ve karabiber ile o tatlımsılığı azaltabilirsiniz.

Malzemeler

500 Gram balkabağı

1 Havuç

1 Soğan

4 Su bardağı kadar su

1 Su bardağı süt

1 Yemek kaşığı zeytinyağı

Tuz, karabiber

Önce yağda soğanları bir süre kavurun. Kavrulduktan sonra, içine küçük küçük kestiğiniz diğer malzemeleri de ekleyin. Yumuşayıncaya kadar karıştırın. Çorbanızı el blenderı ile püre yapın.

Yukarıdaki malzemelerle yapılan çorba, 8 porsiyon olarak düşünülürse,
1 tabak balkabağı çorbasındaki kalori değeri: 75 kkal

Şişmanlık Nedir ?

Şişmanlık, kişinin yaşına, cinsiyetine ve boyuna göre Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından belirlenen normal standartların üstünde bir vücut ağırlığına ve yağ oranına sahip olmasıdır. Vücut ağırlığına göre şişmanlık derecesi sınıflandırılmaktadır. Ancak vücut ağırlığı her zaman tek başına belirleyici değildir. Vücut tipi ve cinsiyet de sınıflandırmada önemli rol oynar. Özellikle erkeklerde kas kitlesinin çok artabileceği de düşünülürse tek başına vücut ağırlığının yüksek olması kişinin şişman olduğu anlamına gelmez. Aynı zamanda yağ oranının da ölçülmesi gereklidir.

Beden Kitle İndeksi/BKİ (Body Mass Index/BMI) olarak bilinen oran kişinin bu sınıflandırmada hangi aralıkta olduğunu gösterir.

BKİ = Vücut ağırlığı (kg) / Boy(m)2

Yaş	BKİ-Olması gereken aralık
19-24	19-24
25-34	20-25
35-44	21-26
45-54	22-27
55-64	23-28
65 yaş +	24-29

Yaşa göre belirtilen aralığın üstünde bir BKİ değerine sahip olmak kilolu/şişman sınıfına geçildiğini gösterir. BKİ 30'un üstüne çıktığında obezite (aşırı şişmanlık) olarak değerlendirilir. 40'ın üstüne çıktığında ise morbid obezite (ölümcül şişmanlık) olarak adlandırılmaktadır. Obezite söz konusu olduğunda vücut pek çok sağlık riskine davetiye çıkarmış ve zemin hazırlamış demektir.

Şişmanlık doğumdan yetişkin olana dek karşılaşılan bir sorun olabileceği gibi hayatımızın herhangi bir döneminde kısa ya da uzun süre karşılaşabileceğimiz bir sorun da olabilir. Her ne zaman olursa olsun şişmanlamanın temel nedeni, besin olarak alınan enerjinin (kalorinin) vücudun harcama kapasitesinin üstünde olmasıdır. Alınan enerji / Harcanan enerji oranının artmasıyla beraber vücut yağ depolamaya başlar. Üstelik bunun aşırı miktarlarda olması da gerekmez. Her gün 200 kcal'lik (yaklaşık 3 dilim ekmek) bir enerji fazlalığının vücut tarafından depolanması 1 ay sonra 1 kg'lık bir yağ dokusu haline dönüşmesiyle sonuçlanır. Kilo verme/diyet döneminde yaptığımız ufak tefek kaçamaklar bu nedenle zayıflamayı engellemektedir.

Neden şişmanladığımızı hatırlayalım.

Daha önce tanımladığım gibi kilo alma/şişmanlama besin tüketiminin artmasıyla beraber ortaya çıkmaktadır. Ancak hayatımızda bazı dönemler bu durumun oluşmasını kolaylaştıracak yönde zemin hazırlayabilir. Bu etkenlerin başında hareketsizlik gelmektedir. Çünkü besin tüketimi aynı bile kalsa hareketsizlik nedeniyle harcanan enerji azalacak ve denge kilo alma yönünde değişecektir. İş değişikliği, masa başı çalışma, spor yapmayı bırakma, hastalık nedeniyle hareketsiz kalma, ev-iş arası sürekli araba kullanma, evde devamlı yatar poziyonda dinlenme, şişmanlama nedeniyle hareket kısıtlaması vb. nedenler harcanan enerji miktarını azaltır ve kilo almamıza neden olur. Hareketsizlik dışında bazı hormon hastalıkları (troid, böbrek üstü bezi, pankreas vb.), depresyon, gebelik (hamilelik) ve/veya emzirme (lohusalık) dönemi, bazı ilaç tedavileri (kortizon, kemoterapi vb.), iştah fazlalığı gibi durumlar da şişmanlamaya neden olmaktadır.

Şişmanlığa giden yolda en belirgin hatalı davranışlar şu şekilde ortaya çıkar :

Aşırı yemek (porsiyon fazlalığı)
Çok çeşitli ve fazla yemek
Hızlı yemek
Az çiğneyerek çabuk çabuk yutmak
Az su içmek
Öğün atlamak
Öğünlerde az yemek , abur cubur atıştırmak
Televizyon veya bilgisayar başında yemek
Davet ve iş yemeklerinde fazla yemek
Alkolü fazla içmek
Yatıncaya kadar bir şeyler yemek
Yüksek kalorili besinler tercih etmek (tatlılar, yağda kızartmalar vb.)

Et ve hamur işi ağırlıklı beslenmek
Sebze ve meyveyi az sıklıkta yemek
Hazır besinleri sık sık yemek (fast food)
Hareketsizlik
Geç uyanmak, güne geç başlamak

Bu maddelerden birkaç tanesinin bile bir arada bulunması kilo alma yolunda kaçınılmaz bir yön çizmektedir.

Şimdi dur zamanı

Diyet döneminde hedeflenen kiloya inebilmek için süreklilik ve kararlılık şarttır. Sadece kilo vermeyi istemek yeterli değildir, bunun için fedakarlıklar yapmaya ve değişime ihtiyacınız vardır. Tekrarlanan diyetler, kilo alıp vermeler kişinin kendine olan güvenini azaltabilir. Karşılaşılan zorluklar motivasyonun düşmesine ve pes etmeye neden olabilir. Zaman zaman diyet bozulsa da kilo kaybının sürekli olabilmesi için bazı yaşam tarzı değişiklikleri size yardımcı olacaktır. Bunlara işin püf noktaları da diyebiliriz. Etrafınıza baktığınızda kilo sorunu yaşamayan pek çok insanın bilinçli veya bilmeden bu davranışları sergilediğini göreceksiniz. Zayıflamaya giden yolda bize yardımcı olacak davranış önerilerini günlük hayatımıza göre şu şekilde sınıflandırabiliriz.

Evde

İşimiz olmadığı sürece sık sık mutfağa gitmemek
Göz önünde hazır yiyecekler bulundurmamak
Yüksek kalorili besinleri evde bulundurmamak (tatlılar, çikolata, şekerlemeler, cips, kuruyemişler, çekirdek, bisküvi, kek, kurabiye, börek, çörek vb.)
Dolapta sürekli sebze ve meyve bulundurmak

Vakit buldukça hafif yemekler pişirip hazır bulunmasını sağlamak
Salata malzemeleri bulundurmak ve salata yapmaya üşenmemek
Yemek tabaklarını, kaseleri küçültmek
Salata tabağını büyütmek
Tencere ve servis tabaklarını mutfağa götürmek, masada bırakmamak
Yemek bittikten sonra masada uzun süre oturmamak
Yemek yerken başka şeylerle uğraşmamak
Tabak büyük ise her şeyi azar azar aynı tabağa almak
Ekmek sepeti veya tabağına yiyeceğiniz kadar ekmek koymak
Yemek öncesi ve sırasında su içmek
Yavaş yavaş yemek
İştah açan renklerde örtü, tabak, bardak gibi ekipmanları kullanmamak (kırmızı, turuncu vb. sıcak renkler ve tonları)
İştah kapattığı düşünülen mavi renk ve tonlarında ekipmanlar kullanmak (doğada mavi besin yoktur bu nedenle iştah oluşturmaz, yabanmersini / blueberry hariç)
Yatmadan 2-2,5 saat önce meyve, süt veya hafif atıştırmalıklar hariç besin tüketmemek

Alışverişte

Tok karnına alışverişe çıkmak
Alışveriş listesi yapmak, besin ihtiyaçlarını önceden belirlemek
Hazır besinleri satın almamak
Sebze, meyve ve salata malzemesi almak
Etiket okuma alışkanlığı geliştirmek, aynı tür besinlerin kalorilerini kıyaslamak, düşük kalorili olanı tercih etmek
Gereksiz alışveriş yapmamak adına az para almak, kredi kartını evde bırakmak
İştahınızı arttıran besinlerin olduğu kısımları gezmemek

Davetler ve iş yemeklerinde

Davetlere çok aç gitmemek, öncesinde düşük kalorili besinler yemek (çorba, süt, yoğurt, meyve, sebze, salata, kraker, ayran vb.)

Mönüde yer alan en sade yiyecekleri tercih etmek

Masada çok çeşit var ise tabağınıza azar azar alıp tadımlık şekilde yemek

Yemeğin yanında tabağa koyulan yüksek kalorili garnitürün (örn. patates kızartması) yerine salata koyulmasını istemek

Salatanıza kendiniz az miktarda yağ koyabilmek için yağsız ve sossuz istemek

Israrla teklif edilen yüksek kalorili yiyecekleri reddetmek

Fazla alkol almamak, sadece eşlik edecek şekilde içmek, ısrar durumunda çok zorda kalırsanız antibiyotik/ilaç aldığınızı söylemek

Akşam gideceğiniz bir davette fazla yiyeceğinizi düşünüyorsanız sabah düşük kalorili besinler yemek (örn. sebze, salata vb.)

Davet sonrası ertesi gün düşük kalorili beslenmek veya spor yapmak

Dar bir elbise giymek

Yemek odaklı düşünmemek

İş yemeklerini mümkünse öğle vaktinde organize etmek

İş te

Güne kahvaltısız kesinlikle başlamamak. En azından evden çıkmadan önce 1 bardak süt içmek veya ufak bir sandviç hazırlamak.

Öğlen yemeği saatiniz iş yoğunluğu nedeniyle kaçacak ise ara öğün tüketmek. Ara öğün olarak taze veya kuru meyve, tost, ayran, yoğurt, meyveli yoğurt , galeta veya diyet bisküvi türlerini tercih etmek.

Ara öğününüzde tüketeceğiniz besinleri her gün evden getirmek veya en dayanıklı olanları çekmecenizde saklamak(kuru kayısı, erik, kutu süt, diyet bisküvi, galeta vb).

Öğle yemeğinde ana yemeğin yanında garnitür olarak verilen kızarmış patates, püre, pilav, makarna, börek vb. besinlerin yarısını yemek. Mönünüzde varsa mutlaka çorba, zeytinyağlı sebze, salata, yoğurt vb. yardımcı yiyecekleri tüketmek.

Masanızda sürahi veya su şişesi bulundurmak ve küçük bardaklarla sık sık içmek. Çay ve kahvenin dışında toplamda 6-8 bardak su içmek.

Çekmecelerinizde bisküvi, kek, kurabiye, tatlı, kraker, cips, çikolata bulundurmamak.

Toplantı ortamına müdahale etme imkanınız varsa ikram olarak taze veya kuru meyve, diyet bisküvi, galeta, tuzlu kurabiye önerisinde bulunmak.

Çay ve kahve tüketimini sınırlamak. Yoğunluğunu azaltmak. Bunlarla beraber tükettiğiniz şeker miktarını azaltmak.

Hareket için

Kısa mesafelerde taşıt yerine yürümeyi tercih etmek

Bayanlar için topuklu ayakkabı giyildiyse yedekte yürüyüşe uygun ayakkabı bulundurmak

Asansör yerine merdiven kullanmak

Tempolu yürümek

Üşenmemek, sürekli hareket etmeye hazır olmak

Uzun süren yürüyüşler yapmak, uzun mesafe yürümek

Bir durak önce inip eve-işe yürümek

Sabah erken kalkmak

Etkinlikler - Duyurular

www.tuzbiberdergisi.com